

VECKOPROGRAM LÄNGD

v. 14

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
			Åk 3-4		Åk 1-2		Åk 1-2		Åk 1-2
		8.00	Egen träning! Planeringsdag för tränarna	6.45	Åk 1-2 Morgonstyrka	8.00	Teori för åk 1 i sal 401 Teori för åk 2 i sal 505	8.00	A1 SF skare
			RIG Samling sal 518 8.30 med Skidskytte för städning av vallarummet	8.00	Åk 3-4 Teori Åk 4: 401 Åk 3: 505 A1 SF skare		Styrka + Fotboll		
	L		U		N		C		H
					Åk 1-2		Åk 3-4		
				12.45	A1/A3 SF/SK Hovfjället	12.45	Styrka + Fotboll		
16.00	Åk 1-2	18.00	Åk 1-4						
	Samling RIG resp NIU		Löpning + stretching Samling utanför RIG						