VECKOPROGRAM LÄNGD v.8

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
			Åk 3-4		**Åk 1-4**		**Åk 1-2**		**ÅK 1-2**
			Läger på Långberget	**8.30**	A3 SK	**8.30**	A1 SK	**8.00**	A3 SF
		07.15	Packa bussen, rondellen		Naturlig intervall		Långpass		5/10 km
		07.30	Avresa		H 15 km				
					D 10 km				
		09.30	A1 SF				Städning		
12.00	L		U		N		C		H
			OS-Teamsprint						
		15.30	A1 SK	**15.30**	A1 SF+SS+100m	**13.00**	Hemresa		
			Långpass						
16.00	Åk 1-2 Samling	**18.00**	Middag	**18.00**	Middag				
	RIG i 401			**20.00**	**Trivselkväll**				
	NIU på NIU								