

VECKOPROGRAM LÄNGD v. 40



Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
			ÅK 1-2		
			06.45		
			Styrka		
		Åk 3-4	Åk 3-4	Åk 1-2	Åk 1-2
08.15	Teori Åk 1 sal 266 Åk 2 Lätt gymmet Åk 3/4 VSF sal 355	Träningsdag A1 RF Filipstad A1 RK Klarälvs- banan PM kommer	A1 Crosspass SK+SF OBS! Insläpp i tunneln mellan 08:00-08:05	A3 RK Tosseberg	A1 SK + Styrka OBS! Insläpp i tunneln mellan 08:00-08:05
	07.30	08.00	08.00	08.00	08.00
	L	U	N	C	H
			Åk 1-2	Åk 3-4	
			12.45	12.45	
			A1 Löp Gräsberget	A3 RK Tosseberg	
18.00	Åk 1-4	ÅK 3-4			
	A3+ Löp 3000m test				
	16.10				