

VECKOPROGRAM LÄNGD v. 42



Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
			ÅK 1-2			
			06.45	Styrka JA		
		Åk 3-4		Åk 3-4	Åk 1-2	
08.15	Teori Åk 1 sal 266 Åk 2 sal 306 Åk 3 Ingen teori Åk 4 Ingen teori	07.30 A1 L Lekvattnet	08.00	A1 Crosspass SK+SF Insläpp i tunneln mellan 08:00-08:05	08.00 Samling RIG lättgym. NIU Saml.sal A3 SK Stakintervaller	08.00 A1 SF med impulser utför. 10:30 Styrka Insläpp i tunneln mellan 08:00-08:05
	L	U	N	C	H	
			12.45	Åk 1-2 A1 Löp Lekvattnet	Åk 3-4 Träningsdag i Branäs A3 SG och A1 RK se anslag Avresa kl. 07.30	
18.00	Åk 1-4 A3 SG Slalombacken	16.10 ÅK 3-4 Specifik styrka RF Benskatte och styrkestak, MV (stavar för både K&F)				