

VECKOPROGRAM LÄNGD v. 46 Mängdvecka



Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
		Åk 3-4	Åk 3-4	Åk 1-2	ÅK 1-2	
	8.00	Explosiv Styrka A1 SK + Imp	8.00	Teori A3 SK 2-3 x 15 min	8.00	Teori A1 SK
				10.15		
				Åk 1 MAQ styrka därefter A1 RF Åk 2 A1 RF därefter MAQ styrka		
	L	U	N	C	H	
			12.45	Åk 1-2 A3 SK 2-3 x 15 min	12.45	Åk 3-4 A1 RK Finnsjön runt
16.00	Samling åk 1-2 NIU Samling åk 1-2 RIG					
	18.00	Åk 1-4 Åk 1-2 A1 SF + Imp Åk 3-4 A1 SF				
					Lördag- Öppet Hus 8.00 Sprintrace i tunneln SF. Prolog + 2 heat	

|