

VECKOPROGRAM LÄNGD 36



| Tid | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|--------------|--|---|--|--|---|
| | Åk 1-4 Teori | Åk 3-4 | Åk 3-4 | Åk 1-2 | Åk 1-2 |
| 08.15 | Åk 1 Sal NIU John Åk 2 Sal 503 Annika Åk 3 Sal 266 Råland Åk 4 Sal 504 Emil | 08.00 A1 RK Finnsjön <i>Linda, John, Råland</i> | 08.00 Styrka <i>Mattias, Emil Annika</i> | 08.00 A3 RF <i>Linda, John</i> | 08.00 Styrka/MAQ A1 RK+imp ÅK 1 EKG 10.00 <i>Annika, Mattias Emil</i> |
| | L | | N | C | H |
| | | Åk 1-2 | | Åk 3-4 | |
| | 12.45 | Styrka+A1 SK stak <i>Mattias, Emil</i> | | 13.30 A3 RF <i>Linda, John</i> | |
| | | | Åk 4 | | |
| 17.30 | Åk 1-4 Brutaloppet start 18.30 <i>John</i> | | 16.15 Teori kost på NIU | | |