VECKOPROGRAM LÄNGD v.38

Mängdvecka

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
				07.00	Packning av buss				
	Åk 1		**Åk 3-4**		**Åk 1-4**		**Åk 1-4**		**Åk 1-4**
08.00	Åk1-2 RIG valla-lastbilen	**08.00**	RIG-Vallalastbilen	**07.30**	Läger Sälen		Läger Sälen		Läger Sälen
08.15	åk1NIU- sal 509 åk2 NIU- sal 360 åk3-4-sal 355		därefter A1 MTB NIU- A1 MTB		A3 RK "King of the hill"		A1 Löp+ RK Crosspass		A1 Löpning Långtur
	L		**U**		**N**		**C**		**H**
					Åk 1-4		**Åk 1-4**		
					A1 Löpning Styrketräning		A1-A2 RK ÖK stakning	**14.00**	**Hemresa**
	Åk 1-4								
18.15	3000m test								