VECKOPROGRAM LÄNGD v.37

Intensitetsvecka

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
					Åk 1-2				
				06.45	Styrka				
	Åk 1		**Åk 3-4**		**Åk 3-4**		**Åk 1-2**		**Åk 1-2**
08.15	**Teori** åk1- sal 509 åk2- sal 360 åk3- Infosalen åk4- Infosalen	**08.00**	A1 RF med vätsketräning	**07.30**	A1 L Lekvattnet	**08.00**	A3 RK Tosseberg	**08.00**	A1 L MAQ Gruppindelning se separat anslag
	L		U		N		C		H
					Åk 1-2		**Åk 3-4**		
				12.50	A1 RF teknik	**12.50**	A3 RK Tosseberg		
						16.15	**Åk 3-4** "Petterföreläsning" se separat anslag		
	Åk 1-4				**Åk 3-4**				
18.00	A3+ L Brutalloppet samling Valberegt			**16.00**	Styrka				
18.15	1:a Start								