

VECKOPROGRAM LÄNGD v. 50



Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
		Åk 3-4	Åk 3-4	Åk 1-2	ÅK 1-2	
	8.00	Teori åk 3 sal 505 åk 4 sal 401 Explosiv styrka A1 Löp	8.00	A1 SK/SF Skiathlon	8.00	A1 SK
				Teori åk 1 sal 401 åk 2 sal 505 A3 SF 3-4 x 10 min		
	L	U	N	C	H	
			Åk 1-2	Åk 3-4		
			12.45	12.45	A3 SF 3-5 x 10 min	
			13.00	MAQ + L A1 åk 1 MAQ uppvärmda		
			14.30	åk 2 A1 L åk 2 MAQ		
	18.00	Åk 1-4				
	åk 1-2 åk 3-4	A1 SK/SF skiathlon A1 SK alt SF				

|