VECKOPROGRAM LÄNGD 43

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
	Åk 1-4 Teori		**Åk 3**		**Åk 3-4**		**Åk 1-2**		**Åk 1-2**
8.15	Infosalen *Alla tränare*	**08.00**	A1 RK med teknikuppgifter *Linda, John, Råland*	**08.00**	Styrka A1 SF *Mattias, Emil, Annika*	**08.00**	Hovfjällsrace *Linda, John, Emil Råland*	**8.00**	Styrka A1 L *egen träning tränarna har föräldraträff*
			Åk 4 Träningsdag						
	L				**N**		**C**		**H**
			Åk 1-2				**Åk 3-4**		
		12.45	RF impulser med styrka *Linda, John*			**13.30**	Hovfjällsrace *John, Linda Annika*		
17.30	**Åk 1-4** A3 L *John, Linda*								