

# VECKOPROGRAM LÄNGD v.47

## Bruksvallslägret



Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
	<b>Åk 1-4</b>		<b>Åk 1-4</b>		<b>Åk 1-4</b>		<b>Åk 1-4</b>		<b>Åk 1-4</b>
<b>7.15</b>	Avresa Bruksvallarna se PM.	<b>09.00</b>	SK A1	<b>09.00</b>	SK A3/tävling filmning Start tävling ca 8 km tjejer ca 12 km killar	<b>09.00</b>	SF utförs- träning o A1	<b>09.00</b>	SK A1 alt F
	<b>L</b>		<b>U</b>		<b>N</b>		<b>C</b>		<b>H</b>
	<b>Åk 1-4</b>		<b>Åk 1-4</b>		<b>Åk 1-4</b>		<b>Åk 1-4</b>		<b>Åk 1-4</b>
<b>15.00</b>	SF A1	<b>15.30</b>	Samling uppvärmda inför SS/impulser och SF A1	<b>15.30</b>	Löp alt Skidor Styrka på egen hand	<b>15.30</b>	SK A1 o impulser	<b>13.00</b>	Hemresa till Torsby
<b>19.30</b>	Läsläsning Lektion årskurs 1	<b>19.30</b>	Samling	<b>19.30</b>	Bugg med Rockragge	<b>19.30</b>	Läsläsning		