

VECKOPROGRAM LÄNGD

v. 19

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
			Åk 3-4	6.45	Morgonstyrka		Åk 1-2		Åk 1-2
		8.00	Samling 401		Åk 3-4	8.00	Teori Idrott och hälsa MAQ	8.00	Idrott och hälsa A1 RK
			A1 RK Finnsjön runt	8.00	A1 OL				
	L		U		N		C		H
					Åk 1-2		Åk 3-4		
				12.45	A3 L 5-6 x 7 min starta vi låg A1-puls OL i uppvärmningen	12.45	Teori A3 L 6-7 x 7 min starta vi låg A1-puls		
	Åk 1-4				Åk 3-4				
18.00	Hinderbana			16.00	Styrka i idrottshallen				