

VECKOPROGRAM LÄNGD v. 3



Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
			Åk 3-4		Åk 3-4		Åk 1-2		ÅK 1-2
		8.00	Teori Åk 3: 505 Åk 4: 401 Explosty+LA1	8.00	A3 SF 4x4 min, vila tills du är mitt i A1-zonen	8.00	A1 SF/SK crosspass	8.00	MAQ + L (på egen hand eftersom tränarna har nya elever på besök)
	L		U		N		C		H
					Åk 1-2		Åk 3-4		
				12.45	Teori Åk 1: 401 Åk 2: 505 A3 SF 4x4 min, vila tills du är mitt i A1-zonen	12.45	A1 SF/SK crosspass		
16.00	Åk 1-2 RIG samling 401, NIU samling NIU	18.00	Åk 1-4 A1 SK						

|