VECKOPROGRAM LÄNGD 42

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
	Åk 1-4 Teori		**Åk 3-4**		**Åk 3-4**		**Åk 1-2**		**Åk 1-2**
8.15	Åk1 Sal 260 Mattias Åk2 Sal 263 Linda Åk3 Sal 266 Råland Åk4 Sal 519 Emil	**08.00**	A1 SK med teknikuppgifter *Linda, John, Råland*	**08.00**	Styrka MTB *Mattias, Emil, Annika*	**08.00**	A3 SK Likatidsintervall *Linda, John*	**8.00**	Styrka cirkel A1-test A1 L *Mattias, Emil, Annika*
	L				**N**		**C**		**H**
			Åk 1-2				**Åk 3**		
		12.45	Styrka MAQ A1 SK stak *Mattias, Emil*			**13.30**	A3 SK Likatidsintervall *Linda, John*		
							Åk 4		
							Träningsdag se separat schema		
16.30	**Åk 1-4** Brutalloppet Start 17.15 *John*								