VECKOPROGRAM LÄNGD 40

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
	Åk 1-4 Teori		**Åk 3-4**		**Åk 3-4**		**Åk 1-2**		**Åk 1-2**
8.15		**08.00**	A1 SK Teknikuppgift *Linda, John, Råland*	**08.00**	Styrka + A1 RF *Mattias, Emil* *Annika*	**08.00**	A3+ RK sprint Rullskidbanan *Linda, John*	**8.00**	Styrka/MAQ A1-test + A1L *Annika, Mattias* *Emil*
	L				**N**		**C**		**H**
			Åk 1-2				**Åk 3-4**		
		12.45	Styrka MAQ A1 RF + impulser *Mattias, Emil*			**13.30**	A3+ RK sprint rullskidbanan *Linda, John*		
16.00	**Åk 1-4**								
	Uppsamling Brutallopp start 17.00 *Emil*								
17.00	**Åk 1-4**								
	A3L Björnevi 8-10 x 400 meter *John, Linda*								