

# VECKOPROGRAM LÄNGD V 3



Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
	<b>Åk 1-4 Teori</b>		<b>Åk 3-4</b>		<b>Åk 3-4</b>		<b>Åk 1-2</b>		<b>Åk 1-2</b>
<b>8.15</b>	Åk 1: 260 Åk 2: 263 Mattias Åk 3: lättgym Annika Åk 4: Råland 266	<b>08.00</b>	A1 SK med stakning 60 min <i>Linda, John, Råland</i>	<b>08.00</b>	A3 SF 4-5 x 8-10 min <i>Linda, John</i>	<b>08.00</b>	A1 SF <i>Mattias, Emil, Annika</i>	<b>08.00</b>	A1 SK långpass <i>Mattias, Emil, Annika</i>
	<b>L</b>				<b>N</b>		<b>C</b>		<b>H</b>
		<b>12.45</b>	<b>Åk 1-2</b> MAQ + styrka på SK <i>Mattias, Emil</i>			<b>13.30</b>	<b>Åk 3-4</b> A1 SF långpass <i>Mattias, Emil, Annika</i>		
				Rullsk	<b>Åk 1-2</b> A3 SF 4-5 x 6-8 min <i>Linda, John</i>				