

# VECKOPROGRAM LÄNGD

v. 15

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
			<b>Åk 3-4</b>		<b>Åk 3-4</b>		<b>Åk 1-2</b>		<b>Åk 1-2</b>
		<b>8.00</b>	NIU åk 4 Laktattest LS	<b>6.00</b>	Åk 4 Oslo med David	<b>8.00</b>	NIU åk 1-2 laktattest LS	<b>8.00</b>	NIU åk 1 Laktattest ML
			RIG 3-4 Golden 3 test	<b>6.45</b>	<b>Morgonstyrka</b>				
			RIG+ NIU Simning	<b>8.00</b>	NIU åk 3 Laktattest EB		Åk 1 Idrott o Hälsa 9.30 Åk 2 Idrott o Hälsa 10.30		A1 Skare Hovfjället
	<b>L</b>		<b>U</b>		<b>N</b>		<b>C</b>		<b>H</b>
					<b>Åk 1-2</b>		<b>Åk 3-4</b>		
					<b>12.45</b>	NIU åk 2 Laktattest EB	<b>12.45</b>	NIU åk 3 laktattest ML	
						RIG åk 1-2 Golden 3 test		Styrka + Löp	
						A1 Löp			
<b>16.00</b>	<b>Åk 1-2</b>	<b>16.30</b>	<b>Åk 1-4</b>						
	Samling på RIG resp. NIU		Teori+enkät ta med dator Åk 1 401 Åk 2 518 Åk 3 506 Åk 4 505						