

VECKOPROGRAM LÄNGD v. 3



Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
			Åk 3-4		Åk 3-4		Åk 1-2		Åk 1-2
08.15	Teori Åk 1 Sal 266 Åk 2 sal 306 Åk 3 Sal 355 Åk 4 Ingen teori	08.15	Samling skidstadion A1 Crosspass	08.15	Samling skidstadion A3 SF 5-7 x 4 min	08.15	Samling skidstadion A1 SK Impulser	08.00	A1 SF med teknikövn.
	L		U		N		C		H
				13.00	Åk 1-2 Åk 2 A3 SF 4-6 x 4 min Samling skidstadion	13.00	Åk 3-4 Samling skidstadion A1 SK Impulser		
		18.00	ÅK 1-2 Styrka Allmän löpning 30min						