

# VECKOPROGRAM LÄNGD v.48

Mängd Vecka Bruksvallsläget



Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
	Åk 1-4		Åk 1-4		Åk 1-4		Åk 1-4		Åk 1-4
7.15	Avresa Bruksvallarna se PM.	09.00	SK A1 2-2.30	09.00	SK A3/tävling filmning Start tävling 5 km tjejer 10 km killar	09.00	SK A1 2-3.0	09.00	SF/SK A1 alt A3 Skiatlon träning
	L		U		N		C		H
	Åk 1-4		Åk 1-4		Åk 1-4		Åk 1-4		Åk 1-4
15.00	SF A1 2-2.30	15.30	Samling uppvärmda inför SS och SF A1	15.30	SF A1 2-2.30	15.30	Samling inför SF A1 och utförs- träning	13.00	Hemresa till torsby ev buss till Idre
19.30	Läsläsning	19.30	Samling	19.30	samling ev aktivitet	19.30	Läsläsning		
	<b>Mattider</b>								
	Frukost	7.30							
	Lunch	12.00-13.00							
	Middag	18.30							
	Kvällsfika	21.00							

**OBS! Detta är ett preliminärt program!  
Aktiviteter o tider kan komma att ändras!**

**Tävlingar Idre**  
Lör Sprint F  
Sön 5/10 K