

# VECKOPROGRAM LÄNGD v.35



Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
			ÅK 1-2		
			06.45 Morgonstyrka		
08.15	Teori, samling på RIG för letning av sal Alla ÅK	Åk 3-4 A1 L Gräsberget Åk 4 RIG Laktattest	Åk 3-4 A1 RF Finnsjön	Åk 1-2 A3 RK Rullskidbanan Åk 1 RIG Laktattest	Åk 1-2 ÅK1 RIG/NIU träffar elvhälsan Åk 2 NIU MAQ + A1 L Lätta milen Åk 2 RIG Laktattest
	L	U	N	C	H
			12.50 Åk 1-2 A1 L Brutaloppsbanan 2:or visar 1:or banan	12.50 Åk 3-4 A3 RK Rullskidbanan ÅK 3 RIG Laktattest	
				13.00 Åk 1 EKG på Hälso- länken Se lista!	
18.00	Åk 1-4 Ingen kvällsträning		ÅK 3-4 Styrka		

OBS Skolläkaren kommer 3/9, glöm ej ta blodprov minst 5 dagar innan, gäller främst nya elever!