

Program Skidskytte vecka 22

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00				Åk 3-4 06.30 Morgonstyrka Skidgym.	Afrikadag
	F R	U	K	O	S T
08.15 – 11.35		Åk 3-4 08.15 Skid A1 C Mtb	Åk 3-4 08.15 Sal 505 A1 Rk	Åk 1-2 08.15 Avresa Tosse A3	Hovfjällstur, Se sep. anslag.
	L	U	N	C	H
12.40 – 16.00	Åk 1 12.45 A1 C Mtb Åk 2 12.45 MAQ + Idrott Simning		Åk 2 12.45 A1 C Mtb Åk 1 12.45 MAQ + Idrott Simning	Åk 3-4 12.45 Skjutbanan Skytte GL+ A2 RF "Jämn Fart"	
	M I	D	D	A	G
18.00 – 20.00		Åk 1-4 17.30 Skjutbanan 30+30			

Lördag	Söndag
Träning enl. pers. program	Träning enl. pers. program

Linn/Ronnie/Leif