

## Program Skidskytte vecka 5

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00		06:45 Åk 1-2 Hallen Morgon ST.			
	F R	U	K	O	S T
08.15 – 11.35	08:15 Teori Åk 3-4 Sal 505 Åk 1-2 teoriläsning inför prov	09:00 Åk 3-4 Skjutbanan A3+ SF Komb	09:00 Åk 3-4 Skjutbanan A1 SK alt. SF Komb	08:15 Åk 1-2 A1 SK 1,3h	08:00 Åk 1-2 Upptakt <u>För de som inte tävlar egen träning A1 SF 2,3h</u>
	L	U	N	C	H
12.40 – 16.00	14.55 Klassråd	12.45 Åk 1-2 Skjutbanan A3+ SF Komb 6-8*3 min 1,3h		Åk 3-4 12.45 Sal 505 Teori Egen Träning, Tävlingsförb.	
	M I	D	D	A	G
18.00 – 20.00			Åk 1-2 17.00 Skjutbanan A2 SF komb 8 serier. Impulser 1h		

Emil, Ronnie, Moa, Emil är iväg på U-OS.

Lördag	Söndag
Träning enl. pers. program Swe Cup Sollefteå	Träning enl. pers. program Swe Cup Sollefteå

Emil/Ronnie/Leif