

Program Skidskytte vecka 40

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00			06:45 Åk 1-4 Hallen Morgonstyrka	06:30 Åk 3-4 Skidgym. Morgonstyrka	
	F R	U	K	O	S T
08.15 – 11.35	Åk 1-2 08:00 A3 L Åk 3-4 08:15 Teori Sal 505	08:15 Åk 3-4 A2 SS Hovfjället	09:00 Åk 3-4 Tunneln A1 SF	08:15 Åk 1-2 Skjutbanan A2 SS Komb	08:00 Åk 1-2 + Åk 4 NA A1 L Gräsberget
	L	U	N	C	H
12.40 – 16.00	Åk 4 13:30 Skidgym Styrka		Åk 1-2 13.00 Tunneln A3 SF Komb	Åk 3-4 12.45 Tunneln A3 SF Komb	
	M I	D	D	A	G
18.00 – 20.00		Åk 1-4 17.00 Skjutbanan Spänstkomb	Åk 3-4 17:00 Skjutbanan Skytte GL OBS, stavar.		

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

Emil/Ronnie/Leif