

Program Skidskytte vecka 19

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00			06:45 Åk 1-4 Hallen Styrketräning	06:30 Åk 3-4 Morgonstyrka Skidgym Leds av Felicia och Markus	
	F R	U	K	O	S T
08.15 – 11.35		08:15 Åk 3-4 A1 MTB	09:00 Åk 3-4 Tunneln Materialdag	08:00 Åk 1-2 Skjutbanan Skytte GL + L A3+ Hovfjället	08:00 Åk 1-2 A1 RK Finnsjön
	L	U	N	C	H
12.40 – 16.00	14:55 Åk 1-4 Teori Åk 1-2 Sal 504 Åk 3-4 Sal 520		12.30 Åk 1-2 Tunneln Materialdag 14:00 Gymnastik med Knoph	12:45 Åk 3-4 A1 L	
	M I	D	D	A	G
18.00 – 20.00	Åk 1-4 17.00 Spänst		17:00 Åk 3-4 Skjutbanan Skytte GL		

Lördag	Söndag
Träning enligt personliga program.	Träning enligt personliga program.

Emil/Ronnie/Leif