

## Program Skidskytte vecka 20

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00			Åk 1-2 06:45 Hallén Morgonstyrka	Åk 3-4 06:30 Skidgym Morgonstyrka	
	<b>F</b> <b>R</b>	<b>U</b>	<b>K</b>	<b>O</b>	<b>S</b> <b>T</b>
08.15 – 11.35		Åk 3-4 08.15 Skjutbanan Skytte GL+ A1 RK Ök	Åk 3-4 09:00 Tunneln Materialdag	Åk 1-2 Idrott&Hälsa Åk 1 lekt. 2 Åk 2 lekt. 3 Åk 2 Skytte 08:15 Åk 1 Skytte 10:45	Åk 1-2 08:15 L A3 Vels, Alt. 3000m
	<b>L</b>	<b>U</b>	<b>N</b>	<b>C</b>	<b>H</b>
12.40 – 16.00			Åk 1-2 12.45 Tunneln Materialdag Åk 4 14:55 Sal 518, Teori	Åk 3-4 12.45 A3 RF Tosseberg	Åk 3 14:55 Sal 518 Teori
	<b>M</b> <b>I</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>G</b>
18.00 – 20.00		Åk 1-4 17:00 Skjutbanan Skytte+ L spänst, Alt. A1	Våruset Avresa 16:15	Åk 1-2 17:00 Alstigen, matlagning	

Lördag	Söndag
Träning enl. personliga program	Träning enl. personliga program

Emil/Ronnie/Leif