

Program Skidskytte vecka 22

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00		08:00 Packning av buss till Sallfelden.	06:45 Åk 1-4 Hallen Styrketräning	06:30 Åk 3-4 Morgonstyrka Skidgym. Leds av Kine+Helen	Lov
	F R	U	K	O	S T
08.15 – 11.35		08:15 Åk 3-4 RF Tossetest	08:30 Åk 3-4 Skjutbanan Skytte GL 30+30	08:15 Åk 1-2 Hovfjällsrace RK	
	L	U	N	C	H
12.40 – 16.00	14:55 Åk 1-4 Teori Åk 1-2 kontoret Åk 3-4 Sal 520		12.30 Åk 1-2 Skytte 14:00 Idrott&Hälsa med Knoph	12.30 Åk 3-4 Skytte GL Poängstegen + 20 stå på ligg	13:30 Avresa Saalfelden
	M I	D	D	A	G
18.00 – 20.00	Åk 1-4 17:00 Kv. Träning L 3 000m +6*200meter			16:30 avresa Läger Småland	

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

Emil/Ronnie/Leif