VECKOPROGRAM LÄNGD RIG 38

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
				06.30	Åk 1-4				
			LOVDAG		Styrka idrottshallen				
	Åk 1-4 Teori		Åk 1-4		Åk 3-4		Åk 1-2		Åk 1-2
8.15	Åk1 Sal 260 Åk2 Sal 263 Åk3 Sal 266 Åk 4 Sal 503	08.00	OBS Insläpp tunneln. Valfri teknik och fart Anmälan WhatsApp *Linda, Emil*	08.00	A1 L Gräsberget *Emil, Linda*	08.00	A1 L Gräsberget *Emil, Linda*	08.00	A3 SK Likatidsintervaller *Emil, Linda*
	L				N		C		H
							Åk 3-4		
						13.00	A3 SK Likatidsintervaller *Emil, Linda*		
									Söndag
									Klarälvsloppet RK ÖK A2/A3 Egen anmälan gratis eget upplägg Se info Klarälvsloppet hemsida
18.00	Åk 1-4								
	START Brutallopp *Emil, Råland*								