

# VECKOPROGRAM LÄNGD v. 47



Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
-----	--------	--------	--------	---------	--------

		<b>Åk 3-4</b>		<b>Åk 3-4</b>		<b>Åk 1-2</b>		<b>Åk 1-2</b>
<b>08.15</b>	<b>Teori</b> Åk 1 sal 266 Åk 2 sal 355 Åk 3 sal 306 Åk 4 lättgymmet	A1 L Valberget, JSM banorna	<b>08.00</b>	A1 SK med impulser	<b>08.00</b>	A3 SF	<b>08.00</b>	A1 SF med impulser
							<b>10.30</b>	Styrka
	<b>L</b>	<b>U</b>		<b>N</b>		<b>C</b>		<b>H</b>
			<b>12.45</b>	<b>Åk 1-2</b> A1 L Valberget, JSM banorna	<b>12.45</b>	<b>Åk 3-4</b> A3 SF		<b>Säsongspremiär</b> <b>Bruksvallarna</b> <b>Juniortävling</b> <b>lördag-söndag</b>
		<b>ÅK 1-4</b>						
	<b>18.00</b>	A3+ SK Sprintträning						