|  |
| --- |
| Månedsplan  Desember 2021 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| , uke 48 | |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | |  | Oppbyggings samling | Oppbyggings samling | Oppbyggings samling | Oppbyggings samling  Arvo Haavisto | Oppbyggings samling |
| 6, uke 49 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 09.00 Bryting LBK  15.00 Vekter LBK | | 09.00 Bryting LBK  15.00 Løping+LBK | 10.00 Fotball OBK | 09.00 Vekter LBK  15.00 Løping LBK | 09.00 Bryting LBK | Fight Night | FRI |
| 13, uke 50 | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| FRI | | 09.00 Bryting LBK  15.00 Vekter LBK | 10.00 Fotball OBK | 09.00 Bryting LBK  15.00 Vekter LBK | 09.00 Bryting LBK  15.00 Løping+ LBK | FRI | FRI |
| 20, uke 51 | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 09.00 Bryting LBK  15.00 Vekter LBK | | 09.00 Bryting LBK  15.00 Løping+LBK | 10.00 Fotball OBK | Egen trening | God jul | Egen trening | Egen trening |
| 27, uke 52 | | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 januar | 2 januar |
| Egen trening | | Egen trening | Egen trening | Egen trening | Egen trening | Egen trening | Egen trening |
| , uke | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |