

Schemastruktur för en vecka på OL-gymnasiet i Olofström

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00					
09.00	Lektioner i skolan	Träning Intervaller/Tempo Dannfältshallen	Möjlighet till Individ- anpassad träning	Lektioner i skolan	Lektioner i skolan
10.00	KF tid		Lektioner i skolan		
11.00	EA tid	Lektioner i skolan			
12.00	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13.00	Lektioner i skolan	Lektioner i skolan	Lektioner i skolan	Lektioner i skolan	Lektioner i skolan
14.00					
15.00	Teori- Lektion Åk 1, 2 och 3				
16.00	Träning Styrka/rörlighet Dannfältshallen		Träning OL-teknik Buss olika platser	Träning OL-intervaller Buss olika platser	
17.00					
	Möjlighet till Distans löpning Borgen				

Arbetschema för Isak Bergman läsåret 2014-2015

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00		Fysträning ifrån Dannfältshallen	08,15 Teori	Arbete i skogen eller på kontoret	Kontroll inplöckning
09.00	Kontroll Utsättning		09,30		
10.00		Idrottsmöte varje vecka	Arbete på kontoret eller i skogen		"Vingeltid"
11.00	11,50 Marknads föring	11,25 Marknads föring			
	12,50 Marknads föring	12,15 Marknads föring			
12.00	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	
		Arbete på kontoret eller i skogen	Idrottsmöte		
13.00				13,00 Marknads föring	
14.00				14,05	
15.00	Danfältet åk 1, 2 o 3		Träning OL-teknik skogen	Träning OL-teknik skogen	
16.00					
17.00					

18.00

08.00-16.00
07,30

08.00-14.00
05,30

08.00-18.00
09,30

08.00-18.00
09,30

08.00-11.00
3



Arbetschema för läsåret 2014-2015

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00		Ishallen			
09.00					Vingeltid
10.00		Skolan	Skolan		
11.00					
12.00		LUNCH	LUNCH	LUNCH	
13.00	Borgen/skolan	Skolan	Idrottsmöte	skolan	
14.00					
15.00	Ishallen			Ishallen	
16.00	Ishallen				
17.00					
18,00 22,00	Borgen				
	13.00-22.00	08.00-15.00	10.00-14.30	11.00-17.00	

Arbetschema för Per Ola Eskilsson läsåret 2017-2018

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00		Träning Intervaller/Tempo Dannfälts- hallen	Teorilektion åk 1,2 eller 3 sal 281 ibland annan lokal		Kontroll inplockning i skogen
09.00	Arbete på kontoret			Arbete på kontoret eller i skogen	Övriga uppdrag
10.00	KF tid NATE 17	Arbete på kontoret eller i skogen	Arbete på kontoret		"Vingeltid"
	EA tid Coachingsamtal Arbete på kontoret				
11.00					
12.00	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	
13.00	Arbete på kontoret	Arbete på kontoret eller i skogen	Idrotts- möte	Arbete på kontoret eller i skogen	
14.00					
15.00	Träning Styrka/rörlighet Dannfälts- hallen		Träning OL-teknik Skogen	Träning OL-intervaller skogen	
16.00	Träning Distanslöpning Skogen				
17.00					
18,00	09:00-17:30	08:00-14:30	08:00-18:00	09:00-18:00	08.00-11.00

Arbetschema för Per Ola Eskilsson läsåret 2018-2019

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00		Träning Intervaller Dannfältshallen eller i Borgen	Träning / coachingsamtal Borgen		Kontroll inplockning i skogen Övriga uppdrag
09.00	KF Möte				
	KF tid NATE 17	Arbete på kontoret eller i skogen	Arbete på kontoret	"Vingeltid"	
10.00	EA tid Coachingsamtal				
	Arbete på kontoret				
11.00					
12.00	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	
13.00	OL-möte IB / EB	Arbete på kontoret eller i skogen	SKUA eller Idrotts- möte	Arbete på kontoret eller i skogen	
	Arbete på kontoret				
14.00					
15.00	Teorilektion åk 1,2 eller3		Träning OL-teknik Skogen	Träning OL-intervaller skogen	
16.00					
	Träning Styrka / rörlighet				
17.00					
18.00					
	08:45-17:15	08:00-14:30	08:00-18:00	09:00-18:00	08.00-11.00

