

Lillomarka OL - Treningsplan 2017

April

Fargeforklaring

Trening for alle

Aktivitet Team TNT 13-16 år

Aktivitet jr/sr 15+

Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Mandag 3.4	Intervall og Styrke	Grorud Skole	Intervall ute med styrke inne etterpå (siste gang)	Mathias
Tirsdag 4.4	OCC 2	Innbydelse	Eventor	Bækkelaget
Onsdag 5.4	Lillomarka KICK-OFF	Lillostua 18:00	Tiomilatrening og grilling etc	Vidar
Lørdag 8.4 - Søndag 9.4	Lillomarka klubbsamling på Norwegian Spring	Halden, se LOL overnatting	Eventor (testløp Tio for LOL)	Halden SK
Tirsdag 18.4	OCC 3	Innbydelse	Eventor	Nydalen SK
Onsdag 19.4	TNT-trening	Lillostua 18.00	O-teknisk trening	TNT-Teamet
Onsdag 19.4	KM natt	Apalløkkahallen - Innbydelse	Eventor (testløp Tio for LOL)	Lillomarka OL
Torsdag 20.4	Villmarks-O, Tiomila-trening	Sandbakken, Østmarka	18.00 Shell eller 18.30 for damer 21.00 for herrer	Vidar/Mathias
Lørdag 22.4	Lørdagskjappen	Våler - Innbydelse	Eventor (testløp Tio for LOL)	Moss OK
Søndag 23.4	Smaaleneneløpet	Trøgstad - Innbydelse	Eventor	Indre Østfold OK
Tirsdag 25.4	OCC 4	Innbydelse	Eventor	Oppsal Orientering
Onsdag 26.4	TNT-trening	Sandås 18.00	O-teknisk trening	TNT-Teamet
Onsdag 26.4	AOOK - Tiomila-trening	Skullerudstua eller Krokhol 18.00 eller 21.00	Damer: 18.00 Fellestart m/gaffling Herrer: 21.00 Fellestart m/gaffling	Eivind Tonna
Torsdag 27.4 - Søndag 30.4	10MILA	Påmelding Lillomarka OL	Hjemmeside	Vidar Benjaminsen