

# Lillomarka OL - Treningsplan 2017

## Februar

Fargeforklaring

Trening for alle

Aktivitet Team TNT 13-16 år

Aktivitet jr/sr 15+

Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Torsdag 2.2	Villmarks-O	Lill-O-stua 18:00	Rolig økt på kart - uten poster	Nicholas
Lørdag 4.2	<b>AOOK dagssamling</b>	Oppegård kirke 09:30	Mellomdistanse hardøkt. 2 økt fra Granerud skytebane 15:00	Eivind T
Mandag 6.2	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall med kart	Mathias B
Torsdag 9.2	Villmarks-O	Linderudkollen skianlegg 18:00	Rolig økt på kart - uten poster	Nicholas
Lørdag 11.2	<b>LOL SUPERLØRDAG</b>	<b>Ås By Day &amp; Fog</b>	<b><u>Informasjon</u></b>	<b>Matt S</b>
Mandag 13.2	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall med kart	Mathias B
Torsdag 16.2	Bislett intervall	Bislett stadion ferdig skiftet 15:45	i4 hardøkt	Nicholas
Lørdag 18.2	<b>AOOK dagssamling</b>	Ullevål stadion 10:00	Sprint intervaller. 2. økt fra Blindern kl. 15:30	Eivind T
<b>Søndag 19.2 - Fredag 24.2</b>	<b>LOL Samling Alicante Jr. - Sr.</b>	<b><u>Eventor</u></b>	<b>Egen invitasjon for påmeldte</b>	<b>Mathias B &amp; Steinar K</b>
Torsdag 23.2	Bislett intervall	Bislett stadion ferdig skiftet 15:45	i4 hardøkt	Nicholas