

Lillomarka OL - Treningsplan 2017

Januar

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 2.1	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall med kart	Mathias B
Torsdag 5.1	Villmarks-O	Shell Grorud 17.40 eller direkte Fjellhamar stasjon 18.00	Natt-tog med poster	Matt S & Vidar B
Lørdag 7.1	LOL SUPERLØRDAG	Solheim grendehus, Svartskog kl.16.00	Natt-Tog sammen med andre klubber/løpere i AOOK	Mathias B
Mandag 9.1	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall med kart	Mathias B
Torsdag 12.1	Villmarks-O	Lill-O-stua 18:00	Rolig økt på kart - uten poster	Vidar B
Lørdag 14.1	AOOK Dagssamling Siggerud	Ås By Day & Fog	Informasjon	Ås NMBUI
Mandag 16.1	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall med kart	Mathias B
Torsdag 19.1	Villmarks-O	Lill-O-stua 18:00	Rolig økt på kart - uten poster	Vidar B
Fredag 20.1 - Søndag 22.1	Ski-O treff, samling med LOL	Påmelding til LOL-turen	Eventor - påmelding til løpene	Nordmarka Ski-O
Mandag 23.1	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall med kart	Mathias B
Torsdag 26.1	Villmarks-O	Lill-O-stua 18:00	Rolig økt på kart - uten poster	Nicholas O
Lørdag 28.1	LOL SUPERLØRDAG	Gjelleråsen, Danseplassen 10:00	Moment-O	Matt S
Mandag 30.1	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall med kart	Mathias B