

# Lillomarka OL - Treningsplan 2017

## Mars

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 2.3	Bislett intervall	Bislett stadion ferdig skiftet 15:45	i4 hardøkt	Nicholas
Lørdag 4.3	<b>AOOK dagssamling</b>	Noreødegården 10:00	Stafettintervaller 10.30 2. økt kl. 15:00	Eivind T
Mandag 6.3	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall med kart	Mathias B
Torsdag 9.3	Bislett intervall	Bislett stadion ferdig skiftet 15:45	i4 hardøkt	Nicholas
Torsdag 9.3 - Søndag 12.3	<b>Nord-Jysk 2dagers</b>	<a href="#">Påmelding til turen med LOL</a>	Egen innbydelse	Mathias B & Steinar E
Lørdag 11.3	<b>LOL SUPERLØRDAG</b>	<b>Drammen 10:00</b>	<b>Moment-O</b>	<b>Nicholas O</b>
Torsdag 16.3	Lillomarka 3000m test	Bislett stadion ferdig skiftet 19:00	3000m test, start 19:30	Vidar B
Mandag 20.3	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall med kart	Mathias B
Onsdag 22.3 - Søndag 26.3	<b>10Mila samling Gøteborg</b>	<a href="#">Påmelding til turen med LOL</a>	Forberedeler til Tiomila	Nicholas O
Torsdag 30.3 - 2.4	<b>NM-Natt og Norgescup helg Kristiansand</b>	Avreise torsdag el. fredag 15:00	<a href="#">Eventor</a>	Vidar B