

Lillomarka OL - Treningsplan 2016

Oktober

Fargeforklaring

Trening for alle

Aktivitet Team TNT 13-16 år

Aktivitet jr/sr 15+

Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Fredag 14.10	Harry-Lagert Finale	Solemskogen 17:30	<u>Eventor</u>	Nydalen SK
Lørdag 15.10	Lillomarka Nord/Sør	Mosjøen togstasjon 10:00	<u>Eventor</u>	Lillomarka OL
Søndag 16.10	AOOK-Dagssamling	Skullerud 10:00	<u>Eventor</u>	Eivind Tonna
Lørdag 22.10	Blodslitet (NM Ultra)	Kråkerøy	<u>Eventor</u>	Fredsikstad SK
Torsdag 27.10	Lillomarka Nattog	Lillostua 18:00	Nattøkt uten poster i skogen	Nicholas
Lørdag 29.10	LOL superlørdag	Skjettenkollen 10:00	Momentøkt	Matthew
Søndag 30.10	Langtur med litt o-teknikk	Linderudkollen 18:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 31.10	Intervall + Styrke	Groruddalen skole kl. 18:00	Vi løper intervall ute, før styrke i gymsal.	Mathias