

# Lillomarka OL - Treningsplan 2016

## November

Fargeforklaring

Trening for alle

Aktivitet Team TNT 13-16 år

Aktivitet jr/sr 15+

Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
<b>Onsdag 2.11 - Søndag 6.11</b>	<b>LOL stafettsamling høst</b>	<b>Se egen innbydelse</b>	<b><u>Eventor</u></b>	<b>Nicholas</b>
Torsdag 3.11	AOOK 3000m-test	Bislett stadion	Hele kretsen møtes til 3000m test	Eivind Tonna
Søndag 6.11	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 7.11	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall ute, før styrke i gymsal.	Mathias
<b>Onsdag 9.11</b>	<b>Tour of Lillomarka by night</b>	<b>Grorud Idrettshus 17:30-18:15</b>	<b>Se egen innbydelse</b>	<b>Vidar</b>
<b>Onsdag 9.11</b>	<b>Årsavslutning 2016</b>	<b>Grorud Idrettshus 19:00</b>	<b>Priser, konkurranser og god stemning</b>	<b>Vidar</b>
Torsdag 10.11	Lillomarka Nattog	Lillostua 18:00	Nattøkt uten poster i skogen	Nicholas
Fredag 11.11 - Søndag 13.11	Camp-Norway	Konnerudhytta 18:00	<u>Eventor</u>	Eivind Tonna
Søndag 13.11	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 14.11	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall ute, før styrke i gymsal.	Mathias
Torsdag 17.11	Lillomarka Nattog	Linderudkollen 18:00	Nattøkt uten poster i skogen	Nicholas
<b>Lørdag 19.11</b>	<b>LOL superlørdag</b>	<b>Kløftefoss, avreise Oslo 09:00</b>	<b>Momentøkt og O-intervall</b>	<b>Matthew</b>
Søndag 20.11	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 21.11	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall ute, før styrke i gymsal.	Mathias
Onsdag 23.11	Tour of Lillomarka by night	Se egen innbydelse	Se egen innbydelse	Vidar
Torsdag 24.11	Lillomarka Nattog	Linderudkollen 18:00	Nattøkt uten poster i skogen	Nicholas
Søndag 27.11	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 28.11	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall ute, før styrke i gymsal.	Mathias