

Lillomarka OL - Treningsplan 2016

Desember

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 1.12	Lillomarka Nattog	Linderudkollen 18:00	Nattøkt uten poster i skogen	Nicholas
Lørdag 3.12	LOL superlørdag	Sørmarka, Avreise Shell Grorud 09:00	Momentøkt og O-intervall	Matthew
Søndag 4.12	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 5.12	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall ute, før styrke i gymsal.	Mathias
Onsdag 7.12	Tour of Lillomarka by night FINALE	Se egen innbydelse	Se egen innbydelse	Vidar
Torsdag 8.12	Lillomarka Nattog	Lutvann skole 18:00	Nattøkt uten poster i skogen	Nicholas
Søndag 11.12	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 12.12	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall ute, før styrke i gymsal.	Mathias
Torsdag 15.12	Lillomarka Nattog	Lutvann skole 18:00	Nattøkt uten poster i skogen	Nicholas
Søndag 18.12	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar