

Lillomarka OL - Treningsplan 2016

Juni

Fargeforklaring

Trening for alle

Aktivitet Team TNT 13-16 år

Aktivitet jr/sr 15+

Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Onsdag 1.6	Kraftsenter Oslo	Midtstuen 09:00	Bakke Intervaller	Eivind Tonna
Onsdag 1.6	Intervalltrening m/Cola-Race	Lillostua 18:00	Intervaller med innslag av orientering	Mathias
Torsdag 2.6	Villmarks- Jukola-O	Info om sted kommer på SMS	Rolig O-Teknikk	Vidar
Fredag 3.6	Villmarks- Jukola-O	Samme sted som på torsdag, men for herreløpere	Rolig O-Teknikk	Vidar
Lørdag 4.6	Nydalten	Eventor	JVM-testløp	Nydalen SK
Søndag 5.6	Nittedal, Varingskollen	Eventor	Trimtex-Cup og JVM-Testløp	Nittedal OL
Mandag 6.6	Tour of Lillomarka 9	Fri start mellom 18:00-18:30	Lillostua	Brian & Matt
Tirsdag 7.6	Kraftsenter Oslo	Oppsal 18:00	Bækkelags Testen	Eivind Tonna
Onsdag 8.6	AndyCap / Sommeravslutning	Maridalen start fra 18.00	Hyggelig klubbkveld for alle	JensO
Torsdag 9.6	Villmarks- Jukola-O	Info om sted kommer på SMS	Rolig O-Teknikk	Vidar
Fredag 10.6	Villmarks- Jukola-O	Samme sted som på torsdag, men for herreløpere	Rolig O-Teknikk	Vidar
Mandag 13.6	Tour of Lillomarka 10	Fri start mellom 18:00-18:30	Lillostua	Knut F & Harald S
Onsdag 15.6	Kraftsenter Oslo	Maridalen 09:00	Skogsstafett	Eivind Tonna
Torsdag 16.6- Søndag 19.6	Jukola	Nettside	Nettside	Vidar
Lørdag 18.6	Høydepunktet	Eventor	Trimtex-Cup	Østmarka OK
Onsdag 22.6	Intervalltrening m/Cola-Race	Lillostua 18:00	Intervaller med innslag av orientering	Mathias
Fredag 24.6 - Søndag 26.6	Norsk O-Festival - Sprint/Mellom/Lang	Eventor	Eventor	Sarpsborg OL