

Lillomarka OL - Treningsplan 2013-2014

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
Torsdag 31.10	Kick-Off 2014 Intervaller for alle	Lill-o-stua 18.00	Mat og møte etterpå. Tema: OLT-dagbok v/Nico	Matt/Mathias og foreldre
Søndag 3.11	O-teknisk trening med landslaget i Lillomarka	Start fra Snippen togstasj., mål på Lill-o-stua	Nærmere info kommer	Nicholas
Torsdag 7.11	Kretstrening Bislett 18.30, oppvarming ute	Bislett 18.30 ferdig skiftet	Vi møter utenfor og varmer opp. Intervall starter 19.05	Mathias/Eivind (Matt)
Fredag 8.11	Slynge/spenst Top Team	Stovner Fysioterapi 16.15	For stipendløpere	Elin
Søndag 10.11	Langtur senior/junior på sti - ta inn poster fra II-treningen	Løperne avtaler seg i mellom	Løperne avtaler seg i mellom	Gaute/Nicholas
Mandag 11.11	Tour of Lillomarka by Night 1	Lill-o-stua 18.00	Natt-o to løyper 3 km B og 4 km A - 15 min jogg til start	Helen / Reidunn
Torsdag 14.11	Intervaller for alle	Lill-o-stua 18.00	Mat og møte etterpå. Tema	Matt/Mathias og Merete R
Fredag 15.11	Hølsås Night Cup Halden	Avreise 15.30		Matt/Gaute
Søndag 17.11	Langtur senior/junior på sti	Løperne avtaler seg i mellom	Løperne avtaler seg i mellom	Gaute/Nicholas
Mandag 18.11	Tour of Lillomarka by Night 2	Langsetløkka 18.00	Natt-o to løyper 3 km B og 4 km A - 15 min jogg til start	Ingvild W / Hege
Torsdag 21.11	Kretstrening Bislett 18.30, oppvarming ute	Bislett 18.30 ferdig skiftet	Vi møter utenfor og varmer opp. Intervall starter 19.05	Mathias/Eivind (Matt)
Fredag 22.11	Slynge/spenst Top Team	Stovner Fysioterapi 16.15	For stipendløpere	Elin
Søndag 24.11	Langtur senior/junior på sti	Løperne avtaler seg i mellom	Løperne avtaler seg i mellom	Gaute/Nicholas
Mandag 25.11	Tour of Lillomarka by Night 3	Langsetløkka 18.00	Natt-o to løyper 3 km B og 4 km A - 15 min jogg til start	Thorstein / Hege
Torsdag 28.11	Intervaller for alle	Lill-o-stua 18.00	Mat og møte etterpå. Tema	Matt/Mathias og Tore K
Fredag 29.11 - Søndag 1.12	Camp Tiomila i Kristiansand	Avreise 13.30 i biler fra Oslo	5 gode økter på Sørlandet	Matt/Vidar