

# Lillomarka OL - Treningsplan 2014

**Mars**

Fargeforklaring	Trening for alle	Aktivitet Team TNT 13-16 år	Aktivitet jr/sr 15+	Viktige dager
-----------------	------------------	-----------------------------	---------------------	---------------

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlig
Lørdag 1.3	<a href="#">AOOK Dagssamling</a> <a href="#">2 økter o-teknikk dag og natt</a>	Følg med for informasjon	Følg med for informasjon	AOOK/Vidar
Mandag 3.3	Tour of Lillomarka Vinter-O 7	Tonsenhagen, Selvbyggerveien 18.00	4-5 km A - 3 km B Herre og dameklasser	Jonas
Onsdag 5.3	TNT-trening 13-16 år	Lill-o-stua 18.00		Mathias B
Torsdag 6.3	Intervaller for alle	Lill-o-stua 18.00	Mat og møte etterpå. Tema	Matt/Mathias og foreldre
Fredag 7 - søndag 9.3	<a href="#">Halden Orienteering Tour</a>	Avreise 16.00	O-løp og treninger	Gaute/Matt
Mandag 10.3	Tour of Lillomarka Vinter-O 8	Lill-o-stua 18.00	4-5 km A - 3 km B Herre og dameklasser	Brynjar
Onsdag 12.3	TNT-trening 13-16 år	Lill-o-stua 18.00		Mathias B
Torsdag 13.3	3000 meter test Bislett	Bislett 18.30 ferdig skiftet	Vi møter utenfor og varmer opp. 3000 m starter 19.10	AOOK/Vidar
Fredag 14.3	Slynge/spenst Top Team	Stovner Fysioterapi 16.15	For stipendløpere	Elin
Lørdag 15.3	<a href="#">AOOK Dagssamling</a> <a href="#">Oslo Sprint Camp</a>	Følg med for informasjon	Fokus på sprint	AOOK/Vidar
Mandag 17.3	Tour of Lillomarka Vinter-O Finale	Lill-o-stua 18.00	4-5 km A - 3 km B Herre og dameklasser	Sigurd
Onsdag 19.3	TNT-trening 13-16 år	Lill-o-stua 18.00		Mathias B
Torsdag 20.3 - søndag 23.3	<a href="#">Camp Danish Spring,</a> <a href="#">København</a>	Med bil Oslo-G:borg-Køben torsdag morgen kl. 09.00	Påmelding innen 1. februar Båt hjem i Oslo man. 09.45	Vidar/Matt
Fredag 21.3 - søndag 23.3	<a href="#">Camp Danish Spring,</a> <a href="#">København</a>	Med båt fredag kveld Oslo - Køben, fremmøte kl.15.45	Påmelding innen 1. februar Båt hjem i Oslo man. 09.45	Endre
Onsdag 26.3	TNT-trening 13-16 år	Lill-o-stua 18.00		Mathias B
Torsdag 27.3	Intervaller for alle	Lill-o-stua 18.00	Mat og møte etterpå. Tema	Matt/Mathias og foreldre
Fredag 28.3	Slynge/spenst Top Team	Stovner Fysioterapi 16.15	For stipendløpere	Elin
Lørdag 29.3- Søndag 30.3	Kick Off Camp Lillomarka junior/senior/veteran	Følg med for informasjon	Følg med for informasjon	Matt/Vidar