

Lillomarka OL - Treningsplan 2017

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 30.11 - Søndag 3.12	Lillomarka Celebration & Preparation Camp, Oslo	Se egen innbydelse	Eventor	Vidar/Martin N/Mathias
Mandag 4.12	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall + styrke gymsal. Egen gruppe for veteraner	Mathias/Steinar E
Onsdag 6.12	Lillomarka Nattog	Lillostua 18:00	Nattøkt uten poster i skogen	Mathias
Lørdag 9.12	Dagssamling	Ikke bestemt ennå	O-teknisk økt + Ribbe og Loff sprint	Matt
Søndag 10.12	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 11.12	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall + styrke gymsal. Egen gruppe for veteraner	Mathias/Steinar E/Vidar
Onsdag 13.12	Lillomarka Nattog	Lillostua 18:00	Nattøkt uten poster i skogen	Mathias
Søndag 17.12	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 18.12	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall + styrke gymsal. Egen gruppe for veteraner	Mathias/Steinar E/Vidar
Onsdag 20.12	Skøyte-O Alunsjøen	Lillostua 18:00		Steinar/Mathias