

Lillomarka OL - Treningsplan 2018

Februar

Fargeforklaring

Trening for alle

Aktivitet Team TNT 13-16 år

Aktivitet jr/sr 15+

Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Mandag 5.2	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall først, styrke 19.00. For TNT / jr / sr / veteran	Mathias / Steinar / Vidar
Onsdag 7.2	Natt-o	Lill-O-stua 18:00	Natt-o-tog i marka. Hvis mye snø blir det sprint	Mathias B
Lørdag 10.2	AOOK Dagssamling	Avreise Shell 09.00	Info om sted kommer	Martin N / Vidar
Mandag 12.2	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall først, styrke 19.00. For TNT / jr / sr / veteran	Mathias / Steinar / Vidar
Onsdag 14.2	Natt-o	Lill-O-stua 18:00	Natt-o-tog i marka. Hvis mye snø blir det sprint	Mathias B
Lørdag 17.2 - Søndag 18.2	NM ski-o Mellom og stafett, Kongsberg		Informasjon, påmelding i Eventor	Kongsberg OL
Mandag 19.2 - Mandag 26.2	LOL Samling Alicante Jr.	Egen info for påmeldte	Egen info for påmeldte	Mathias B
Mandag 26.2	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall først, styrke 19.00. For TNT / jr / sr / veteran	Steinar
Onsdag 28.2	Natt-o	Lill-O-stua 18:00	Natt-o-tog i marka. Hvis mye snø blir det sprint	Mathias B