

# Lillomarka OL - Treningsplan 2018

## Januar

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 3.1	Natt-o	Lill-O-stua 18:00	Natt-o-tog i marka. Hvis mye snø blir det sprint	Mathias B
Fredag 5.1 - Søndag 7.1	<b>Ski-O-Treff samling Sjusjøen</b>	Følg med for egen info	Se egen info	Steinar E / Mathias
Mandag 8.1	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall først, styrke 19.00. For TNT / jr / sr / veteran	Mathias / Steinar / Vidar
Onsdag 10.1	Natt-o	Lill-O-stua 18:00	Natt-o-tog i marka. Hvis mye snø blir det sprint	Mathias B
Lørdag 13.1	<b>AOOK Dagssamling</b>	Avreise Shell 09.30	<a href="#">Informasjon, påmelding i Eventor innen torsdag 11. januar</a>	Ås NMBUI
Mandag 15.1	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall først, styrke 19.00. For TNT / jr / sr / veteran	Mathias / Steinar / Vidar
Onsdag 17.1	Natt-o	Lill-O-stua 18:00	Natt-o-tog i marka. Hvis mye snø blir det sprint	Mathias B
Lørdag 20.1 - Søndag 21.1	<b>NM og Hovedløp ski-o, Lygna</b>		<a href="#">Informasjon, påmelding i Eventor innen tirsdag 16. januar</a>	Hadeland OL
Mandag 22.1	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall først, styrke 19.00. For TNT / jr / sr / veteran	Mathias / Steinar / Vidar
Onsdag 24.1	Natt-o	Lill-O-stua 18:00	Natt-o-tog i marka. Hvis mye snø blir det sprint	Mathias B
Lørdag 27.1	<b>AOOK Dagssamling</b>	Avreise Shell 09.00	Info om sted kommer	Martin N / Vidar
Mandag 29.1	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall først, styrke 19.00. For TNT / jr / sr / veteran	Mathias / Steinar / Vidar
Onsdag 31.1	Natt-o	Lill-O-stua 18:00	Natt-o-tog i marka. Hvis mye snø blir det sprint	Mathias B