

Lillomarka OL - Treningsplan 2018

Mars

Fargeforklaring

Trening for alle

Aktivitet Team TNT 13-16 år

Aktivitet jr/sr 15+

Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Lørdag 3.3	AOOK Dagssamling	Avreise Shell 09.00	Info om sted kommer	Martin N / Vidar
Mandag 5.3	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall først, styrke 19.00. For TNT / jr / sr / veteran	Mathias / Steinar / Vidar
Onsdag 7.3	Natt-o	Lill-O-stua 18:00	Natt-o-tog i marka. Hvis mye snø blir det sprint	Mathias B
Fredag 9.3	AOOK 3000 m test Bislett	Avreise Shell 18.00	Oppvarming ute frem til 19.00, start 3000 m 19.15	Vidar
Torsdag 8.3 - Søndag 11.3	NordJysk 2-dages	Se egen info	Påmelding i Eventor	Steinar / Dorthe
Mandag 12.3	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall først, styrke 19.00. For TNT / jr / sr / veteran	Mathias / Steinar / Vidar
Onsdag 14.3	Natt-o	Lill-O-stua 18:00	Natt-o-tog i marka. Hvis mye snø blir det sprint	Mathias B
Torsdag 15.3 - Søndag 18.3	10Mila samling Stockholm	Se egen info	Påmelding i Eventor	Vidar / Nicholas
Mandag 19.3	LOL-Intervall m/styrke inne	Groruddalen Skole 18:00	Intervall først, styrke 19.00. For TNT / jr / sr / veteran	Mathias / Steinar / Vidar
Onsdag 21.3	Natt-o	Lill-O-stua 18:00	Natt-o-tog i marka. Hvis mye snø blir det sprint	Mathias B