

# Lillomarka OL - Treningsplan 2013-2014

## Desember

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

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlig
Torsdag 5.12	3000 meter test Bislett 18.30, oppvarming ute	Bislett 18.30 ferdig skiftet	Vi møter utenfor og varmer opp. 3000 m starter 19.10	Mathias/Eivind (Matt)
Fredag 6.12	Slynge/spenst Top Team	Stovner Fysioterapi 16.15	For stipendløpere	Elin
Søndag 8.12	Langtur senior/junior på sti	Løperne avtaler seg i mellom	Løperne avtaler seg i mellom	Gaute/Nicholas
Mandag 9.12	Tour of Lillomarka by Night 4	Tonsenhagen 18.00	Natt-o to løyper 3 km B og 4 km A - 15 min jogg til start	Steinar / Elin
Torsdag 12.12	Intervaller for alle	Lill-o-stua 18.00	Mat og møte etterpå. Tema	Matt/Mathias og foreldre
Fredag 13.12	<a href="#">Høiås Night Cup Halden</a>	Avreise 15.30	Overnatting til lørdag	Matt
Lørdag 14.12	WOC 2016 Camp Halden AOOK-opplegg		To økter i VM-relevant terreng	Gaute/Matt
Mandag 16.12	Tour of Lillomarka by Night Finale	Tonsenhagen 18.00	Natt-o to løyper 3 km B og 4 km A - 15 min jogg til start	Dag / Elin
Torsdag 19.12	Kretstrening Bislett 18.30, oppvarming ute	Bislett 18.30 ferdig skiftet	Vi møter utenfor og varmer opp. Intervall starter 19.05	Mathias/Eivind