

Lillomarka OL - Treningsplan 2014

Februar

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

| Dag/dato | Type trening/Arrangement | Fremmøte | Informasjon | Ansvarlig |
|---------------------------|---|------------------------------------|---|--------------------------|
| Fredag 1.2 - søndag 3.2 | Bergen Sprint Camp | Bergen | Utøverne ordner reise og påmelding selv | |
| Mandag 3.2 | Tour of Lillomarka Vinter-O 4 | Tonsenhagen, Selvbyggerveien 18.00 | 4-5 km A - 3 km B Herre og dameklasser | Svein |
| Onsdag 5.2 | TNT-trening 13-16 år | Lill-o-stua 18.00 | | Mathias B |
| Torsdag 6.2 | Bislett-intervaller, oppvarming ute | Bislett 18.30 ferdig skiftet | Vi møter utenfor og varmer opp. Intervall starter 19.05 | Matt/Eivind |
| Fredag 7.2 | Slynge/spenst Top Team | Stovner Fysioterapi 16.15 | For stipendløpere | Elin |
| Lørdag 8.2 | AOK Dagssamling 2 økter o-teknikk dag og natt | Følg med for informasjon | Fremmøte 10.00 | AOK/Vidar |
| Lørdag 8.2 - søndag 9.2 | NM ski-o Selbu | Reise ordnes av den enkelte | Overnatting etc ordnes av den enkelte | |
| Mandag 10.2 | Tour of Lillomarka Vinter-O 5 | Humbleby, Romsås 18.00 | 4-5 km A - 3 km B Herre og dameklasser | Gaute |
| Onsdag 12.2 | TNT-trening 13-16 år | Lill-o-stua 18.00 | | Mathias B |
| Torsdag 13.2 | Intervaller for alle | Lill-o-stua 18.00 | Mat og møte etterpå. Tema | Matt/Mathias og foreldre |
| Fredag 14.2 - mandag 24.2 | Camp Portugal | Påmeldte løpere får info | Påmeldte løpere får info | Reidunn/Gaute/Matt |
| Mandag 24.2 | Tour of Lillomarka Vinter-O 6 | Lill-o-stua 18.00 | 4-5 km A - 3 km B Herre og dameklasser | Brynjar |
| Onsdag 26.2 | TNT-trening 13-16 år | Lill-o-stua 18.00 | | Mathias B |
| Torsdag 27.2 | Bislett-intervaller, oppvarming ute | Bislett 18.30 ferdig skiftet | Vi møter utenfor og varmer opp. Intervall starter 19.05 | Matt/Eivind |
| Fredag 28.2 | Slynge/spenst Top Team | Stovner Fysioterapi 16.15 | For stipendløpere | Elin |