

# Lillomarka OL - Treningsplan 2014

**Januar**

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

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlig
Onsdag 8.1	TNT-trening 13-16 år	Lill-o-stua 18.00		Mathias B
Torsdag 9.1	Bislett-intervaller, oppvarming ute	Bislett 18.30 ferdig skiftet	Vi møter utenfor og varmer opp. Intervall starter 19.05	Matt/Eivind
Fredag 10.1	Slynge/spenst Top Team	Stovner Fysioterapi 16.15	For stipendløpere	Elin
Lørdag 11.1	<a href="#">AOOK Dagssamling</a> <a href="#">2 økter o-teknikk dag og natt</a>	<a href="#">Svartskog Grendehus</a>	Fremmøte 10.00	AOOK/Vidar
Lørdag 11.1 - søndag 12.1	<a href="#">Hovedløp/NC og NM stafett ski-orientering</a>	Venabu i Gudbrandsdalen	Løperne avtaler seg i mellom	Johnny
Mandag 13.1	Tour of Lillomarka Vinter-O 1	Lill-o-stua 18.00	4-5 km A - 3 km B Herre og dameklasser	Nico
Onsdag 15.1	TNT-trening 13-16 år	Lill-o-stua 18.00		Mathias B
Torsdag 16.1	Intervaller for alle	Lill-o-stua 18.00	Mat og møte etterpå. Tema	Matt/Mathias og foreldre
Fredag 17 - søndag 19.1	<a href="#">Halden Orienteering Tour</a>	Avreise 16.00	O-løp og treninger	Gaute/Matt
Fredag 17 - søndag 19.1	<a href="#">Ski-o-treff Gåsbu/Budor</a>	Avreise 16.00	Ski, ski-orientering og moro	Mathias/Hege
Mandag 20.1	Tour of Lillomarka Vinter-O 2	Vestbyveien 10 hos Frøy/Johan 18.00	4-5 km A - 3 km B Herre og dameklasser	Frøy og Johan
Onsdag 22.1	TNT-trening 13-16 år	Lill-o-stua 18.00		Mathias B
Torsdag 23.1	Bislett-intervaller, oppvarming ute	Bislett 18.30 ferdig skiftet	Vi møter utenfor og varmer opp. Intervall starter 19.05	Matt/Eivind
Fredag 24.1	Slynge/spenst Top Team	Stovner Fysioterapi 16.15	For stipendløpere	Elin
Mandag 20.1	Tour of Lillomarka Vinter-O 3	Lill-o-stua 18.00	4-5 km A - 3 km B Herre og dameklasser	Matt
Onsdag 29.1	TNT-trening 13-16 år	Lill-o-stua 18.00		Mathias B
Torsdag 30.1	Intervaller for alle	Lill-o-stua 18.00	Mat og møte etterpå. Tema	Matt/Mathias og foreldre
Fredag 31.1 - søndag 2.2	<a href="#">Bergen Sprint Camp</a>	Eget opplegg for de som ønsker	Eget opplegg for de som ønsker	