

# Lillomarka OL - Treningsplan 2017

## Juni

Fargeforklaring

Trening for alle

Aktivitet Team TNT 13-16 år

Aktivitet jr/sr 15+

Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Torsdag 1.6	<b>Klubbkamp Oslo Øst</b>	Luhr skole, Lørenskog	Avreise Shell 17.30 Direkte 18.00	Vidar/Mathias
Lørdag 3.6 Mandag 5.6	<b>NM sprint - Pinseløp Hamar</b>	Se egen invitasjon på e-post	<a href="#">Eventor</a>	Vidar
Onsdag 7.6	<b>TNT</b>	Badedammen 18.00	O-teknisk trening	TNT-Teamet
Torsdag 8.6	<b>Villmarks-O Jukola-trening</b>	Bjønndalen, Skytta	Avreise Shell 18.00 Direkte 18.30	Mathias
Fredag 9.6	<b>Mesternes Mester Lillomarka</b>	Lillostua 18.00	Fysiske og mentale øvelser - med grilling og sosialt etterpå	Oda og Maria
Lørdag 10.6	<b>Jukola-trening Natt</b>	Grefsenkollen 22.30	Gjennomløping Gromløpsløype på natt	Vidar
Søndag 11.6	<b>Gromløpet - vi arrangerer Løpere tom junior kan løpe</b>	Grefsenkollen	<a href="#">Eventor</a>	Arne D og alle i Lillomarka
Mandag 12.6	<b>Tour of Lillomarka 5</b>	Vesletjern	<a href="#">Eventor</a>	Elias og Mathias V
Onsdag 14.6	<b>Andy Cap</b>	Nittedal	Avreise Shell 17.30 Direkte 18.00	Toril Hallan
Torsdag 15.6 - Søndag 18.6	<b>Jukola 2017</b>	Se egen info tilsendt	<a href="http://www.jukola.com/2017/sv/">http://www.jukola.com/2017/sv/</a>	Nicholas/Vidar
Mandag 19.6	<b>Tour of Lillomarka 6</b>	Vesletjern	<a href="#">Eventor</a>	Harald S og Brynjar F
Onsdag 21.6	<b>TNT + junior/senior</b>	Lill-o-stua 18.00	Intervall-trening og ColaRace	TNT-Teamet + Mathias
Fredag 23.6 - søndag 25.6	<a href="#">O-festivalen Oppdal</a>	Oppdal	<a href="#">Påmelding til overnatting innen 8. juni i Eventor</a>	
Onsdag 28.6	<b>TNT + junior/senior</b>	Lill-o-stua 18.00	Intervall-trening og ColaRace	TNT-Teamet + Mathias
Torsdag 29.6	<b>Villmarks-O</b>	Tid og sted kommer senere.	Avreise Shell 18.00 Direkte 18.30	Vidar/Mathias