

Lillomarka OL - Treningsplan 2017

November

Fargeforklaring

Trening for alle

Aktivitet Team TNT 13-16 år

Aktivitet jr/sr 15+

Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Onsdag 1.11	Lillomarka Nattog	Grindajordet, Korsvoll 18.00	Nattøkt uten poster i skogen	Martin N
Lørdag 4.11	Trollnatta	Kollbanen		IL Koll/Steinar
Søndag 5.11	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Mathias
Mandag 6.11	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall + styrke gymsal. Egen gruppe for veteraner	Mathias/Steinar E
Onsdag 8.11	Lillomarka Nattog	Grindajordet, Korsvoll 18.00	Nattøkt uten poster i skogen	Martin N
Lørdag 11.11	Dagssamling en økt	Fetsund 10.00	Avreise Shell 09.30	Vidar
Søndag 12.11	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 13.11	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall + styrke gymsal. Egen gruppe for veteraner	Mathias/Steinar E/Vidar
Onsdag 15.11	Lillomarka Nattog	Linderudkollen 18:00	Nattøkt uten poster i skogen	Mathias
Søndag 19.11	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 20.11	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall + styrke gymsal. Egen gruppe for veteraner	Mathias/Steinar E/Vidar
Onsdag 22.11	Lillomarka Nattog	Ellingsrud 18:00	Nattøkt uten poster i skogen	Mathias
Søndag 26.11	Langtur med litt o-teknikk	Lillostua 10:00	Rolig langtur i hyggelige omgivelser	Vidar
Mandag 27.11	Intervall + Styrke	Groruddalen skole 18:00	Vi løper intervall + styrke gymsal. Egen gruppe for veteraner	Mathias/Steinar E/Vidar
Torsdag 30.11 - Søndag 3.12	Lillomarka Celebration & Preparation Camp, Oslo	Se egen innbydelse	Eventor	Vidar/Martin N/Mathias