

# Lillomarka OL - Treningsplan 2011-2012

## Desember

Fargeforklaring	Trening for alle	Aktivitet Team TNT 12-16 år	Aktivitet TopTeam 17+	Viktige dager
-----------------	------------------	-----------------------------	-----------------------	---------------

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlig	Treningsglødere
Torsdag 1.12	Intervalltrening 15+	Bislett stadion 16.15 ferdig skiftet	Vi fortsetter med progresjon	Matt	Linn, Siri V, Nico og Thorstein
Lørdag 3.12	Dagssamling jr/sr Hønefoss/Eiker	Shell Grorud 08.00 eller direkte	To øker i testløpsrelevant terreng	Håkon	Hallvard F, Gaute, Siri K og Solveig
Søndag 4.12	Langtur på kart jr/sr organiserer selv	kl.10.00	Følg med på Facebook	Gaute	Jonas, Siri V, Linkka og Matt
Mandag 5.12	Spent/hurtighet/sprint/styrke To grupper 10-14 år og 15+	Groruddalen skole 18.00	Først ute deretter styrke 19.00 i to saler	Matt/Elin Sondre/Mathias	Rasmus, Brynjar, Nathalie og Solveig
Onsdag 7.12	Super-onsdag spesial ungd.	Lill-o-stua 18.00	Trening, mat/tema, husk: hodelykt og full skift	Elin /Håkon/Johnny	JensO, Steinar, Sara og Ingvild W
	Natt-toget Tio-trening jr/sr			Tema	
Torsdag 8.12	Testløp 3000 meter 15+	Bislett stadion 16.15 ferdig skiftet	Vi fortsetter med progresjon	Matt / Reidunn	Ole Kjell, Linn, Andrine og Matt
Lørdag 10.12	Dagssamling ungdom Skullerudstua + Ribbe&Loff	Shell Grorud 09.00 eller direkte 09.20	To øker. Dusj og mat servert på Skullerudstua	Johnny/Elin	Kristin & Kristin,
Lørdag 10.12	Ribbe&Loff - sprintløp	Et sted i Oslo 13.00 (tba)	Topp sprintløp på nytt kart i sentrale Oslo	Centrum OK	Linn, Siri K., Svein og Jonas
Søndag 11.12	Langtur på kart jr/sr organiserer selv	kl.10.00	Følg med på Facebook	Matt	Siri V og Nico
Mandag 12.12	Spent/hurtighet/sprint/styrke To grupper 10-14 år og 15+	Groruddalen skole 18.00	Først ute deretter styrke 19.00 i to saler	Matt/Elin Sondre/Mathias	Elias, Åsmund, Oline og Andrine
Onsdag 14.12	Natt-toget Tio-trening jr/sr	Lill-o-stua 18.00	Natt-o, lykt og skift	Vidar	Svein, Nico, Solveig og Gaute
Torsdag 15.12	Intervalltrening 15+	Bislett stadion 16.15 ferdig skiftet	Vi fortsetter med progresjon	Matt	Jonas, Agnethe, Linkka og Mathias
Fredag 16.12	Slyngetrening Top Team 1	Stovner Fysioterapi 17.00	For stipendløpere	Elin	Alle Top Team 1
Søndag 18.12	Langtur på kart jr/sr organiserer selv	kl.10.00	Følg med på Facebook	Matt	Jansi og Linn
Mandag 19.12	Spent/hurtighet/sprint/styrke To grupper 10-14 år og 15+	Groruddalen skole 18.00	Først ute deretter styrke 19.00 i to saler	Matt/Elin Sondre/Mathias	Andrine, Solveig, Gaute og Steinar
Onsdag 21.12	Super-onsdag spesial ungd.	Lill-o-stua 18.00	Trening, mat/tema, husk: hodelykt og full skift	Elin /Håkon/Johnny	JensO, Kristin & Kristin og Rasmus
	Natt-toget Tio-trening jr/sr			Tema: God Jul	
Torsdag 22.12	Intervalltrening 15+	Bislett stadion 16.15 ferdig skiftet	Vi fortsetter med progresjon	Matt / Arne	Brynjar, Jonas, Sara og Siri K