

TRENINGSPLAN NOVEMBER-DESEMBER 2018

Østmarka OK - treningsplan 2018				November
Fargeforklaring	Trening for alle	Aktivitet Ungdom/Jr		
Dato/dato	Type	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Mandag 5.	Løpsteknikk og spenst	Fjellhamarhallen	Mette og Alexandra	Olav
Tirsdag 6.	Rolig langtur og styrke	Finstad Skole		Terje
Torsdag 8.	Intervall og styrke	Lørenskoghallen		Odin
Mandag 12.	Løpsteknikk og spenst	Fjellhamarhallen	Mette og Alexandra	Olav
Tirsdag 13.	Rolig langtur og styrke	Finstad Skole		Terje
Torsdag 15.	Intervall og styrke	Lørenskoghallen		Odin
Mandag 19.	Løpsteknikk og spenst	Fjellhamarhallen	Mette og Alexandra	Olav
Tirsdag 20.	Rolig langtur og styrke	Finstad Skole		Terje
Torsdag 22.	Intervall og styrke	Lørenskoghallen		Odin
Lørdag 24.	Dagssamling		Kretssamling	Terje/Olav
Mandag 26.	Løpsteknikk og spenst	Fjellhamarhallen	Mette og Alexandra	Olav
Tirsdag 27.	Rolig langtur og styrke	Finstad Skole		Terje
Torsdag 29.	Intervall og styrke	Lørenskoghallen		Odin
Østmarka OK - treningsplan 2018				Desember
Fargeforklaring	Trening for alle	Aktivitet Ungdom/Jr		
Dato/dato	trening/arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Mandag 3.	Løpsteknikk og spenst	Fjellhamarhallen	Mette og Alexandra	Olav
Tirsdag 4.	Rolig langtur og styrke	Finstad Skole		Terje
Torsdag 6.	Intervall og styrke	Lørenskoghallen		Odin
Mandag 10.	Løpsteknikk og spenst	Fjellhamarhallen	Mette og Alexandra	Olav
Tirsdag 11.	Rolig langtur og styrke	Finstad Skole		Terje
Torsdag 13.	Intervall og styrke	Lørenskoghallen		Odin
Mandag 17.	Løpsteknikk og spenst	Fjellhamarhallen	Mette og Alexandra	Olav
Tirsdag 18.	Rolig langtur og styrke	Finstad Skole		Terje
Torsdag 20.	Intervall og styrke	Lørenskoghallen		Odin
Fredag 21.	3000 Meter	Bislett	AOOK	Terje / Olav
24. - 31.	JULEFERIE			

Så lenge det er bart i terrenget, vil vi alt. kjøre treninger i terrenget tirsdager og torsdager. Følg med på aktivitetskalenderen for oppdatert informasjon.