

Treningsplan Oppsal orientering 13-16 åringer

august 2017

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
			O-landsleir, Beitostølen	O-landsleir, Beitostølen Hovedløpet sprint	O-landsleir, Beitostølen Hovedløpet	O-landsleir, Beitostølen
14	15	16	17	18	19	20
O-landsleir, Beitostølen	O-landsleir, Beitostølen				Treningssamling Drøbak	Treningssamling Drøbak
21	22	23	24	25	26	27
	O-teknisk trening, Følg John, Ansv: Snorre (Ulsrudvann - på haugen ved badeplassen)		Treningsløp (Bjartbakken)		Hulersprinten, KM lang og Trimtexcup 5 (Fet)	KM stafett (Fet)
28	29	30	31			
	O-teknisk trening, Tusenbein, Ansv: Roar (Hestejordet - bak Rustadsaga)	Follo-karusellen (Bækkelaget)	Postplukkmesterskap for hele klubben (Haraløkka)			
		Merknader:				

Treningsplan Oppsal orientering 13-16 åringer

september 2017

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
				1	2	3
						Romeriksløpet, KM mellom og Trimtextcup 6 (Raumar)
4	5	6	7	8	9	10
	O-teknisk trening, Karthusk, Ansv: Snorre (Fyrhuset Haugerud)	Follo-karusellen (Hauketo)	Klubbmesterskap normal (Kattisa)	NM publikumløp (Halden)	Ungdomsløp (Konnerud) / NM publikumløp (Halden)	Folløløpet (Nesodden) / NM publikumløp (Halden)
11	12	13	14	15	16	17
	O-teknisk trening, Fellesstart, Ansv: Roar (Trasop - bak Esso)	Harry Lagerts nattcup 1 (Treningsløp (Fyrhuset Haugerud)		Høstløpet, Trimtextcup 7 (Kolbotn&Skimt)	Trimtextcupfinale (Ås)
18	19	20	21	22	23	24
	O-teknisk trening, Retningsløping, Ansv: Snorre (Nøkle vann skole)	Harry Lagerts nattcup 2	Treningsløp (Østmarksetra)	Eikernatta (Eiker)	Kraftløpet (Eidsvoll) / O-idol (Orkanger)	Tunevannet rundt (Sarpsborg)
25	26	27	28	29	30	
	O-teknisk trening Østmarksetra, Forenkling, Ansv: Roar (P-plassen til venstre) / Sturlanatta	Harry Lagerts nattcup 3				
		Merknader:				

Treningsplan Oppsal orientering 13-16 åringer

oktober 2017

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
						1
2	3	4	5	6	7	8
Høstferie	Høstferie	Høstferie / Harry Lagerts nattcup (bonusløp)	Høstferie	Høstferie / Avreise 25-manna	25-manna, Stockholm	25-mannamedeln, Stockholm
9	10	11	12	13	14	15
	O-teknisk trening, Natt, Ansv. Snorre (Haraløkka)		Fellestrening?	Harry Lagerts nattcup (finale)	Langtur i Østmarka	
16	17	18	19	20	21	22
	Klubbmesterskap natt		Fellestrening?		Blodslitet (Fredrikstad)	
23	24	25	26	27	28	29
	O-teknisk trening		Fellestrening?		Langtur i Østmarka m/sos.samling etterpå	
30	31	Merknader:				