

TRÄNINGSPROGRAM UNGDOM

Gul, orange och violett grupp, version 2.4

www.lok.se

LINKÖPINGS OK

Vintern 2008/2009

Vec ka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
V45	3 november Styrkegymnastik, innebandy.	4 november - Konditionstest (alla grupper) och styrketest för violett och orange grupp. Jonas, Carina, Christer.		6 november - Distansträning LOK-gården. Jörgen. - Planering 2009, violett och orange. Carina.			9 november Novembersprinten
V46	10 november Styrkegymnastik, innebandy.	11 november - Fartlek (följa John, spring fort 2 stolpar, jogga en stolpe). Gitte, Pedro.		13 november - Löpning LOK-gården. Per. - Tempo-OL på natten, Valla. Anmälan på webben.			16 november - Sunes bana - Ungdoms höstfest Gitte, Carina
V47	17 november Styrkegymnastik, innebandy.	18 november - Elljusspåret hårt uppför, lugnt nerför, hårt tillbaka upp vänd igen. Thomas R, Christer. - Östergötland Night Extreme Åtvidaberg. Lasse.		20 november -Löpning LOK-gården. Christer. -Violett, träning hemma hos Erik.		22-23 november ÖOF eftersäsongsläger, OK Kolmården.	
						22 november Sprint cup 1	23 november Sunes bana
V48	24 november Styrkegymnastik, innebandy.	25 november - Introduktion löpskolning. Anne. - Teori fysisk träning. Oscar Vångell, Peter Eriksson		27 november - Distansträning LOK-gården. Gitte. - Studiecirkel orange grupp, Gitte. - Studiecirkel banläggning (violett)		29 november Ungdomsledarplanering hel dag.	30 november Sunes bana
V49	1 december Styrkegymnastik, innebandy.	2 december - Kort löpskolning. -Spänsthopp mm. Christer.		4 december - Löpning LOK-gården. Jonas. - Violett träning hemma hos Linnea.		6 december Sprint cup 2	7 december Sunes bana
V50	8 december Styrkegymnastik, innebandy.	9 december Kort löpskolning. Martins bana. Thomas S, Torgny.		11 december - Löpning LOK-gården, Torgny. - Studiecirkel banläggning (violett)			14 december - Skinkloppet - Lucia.
V51	15 december Styrkegymnastik, innebandy.	16 december - Distansträning, Per. - Östergötland Night Extreme LOK		18 december - Löpning LOK-gården, Tommy. - Violett, träning hemma hos Jonas.			21 december
v 52							28 december
V1				1 januari		3 januari	4 januari Sunes bana
V2	5 januari Styrkegymnastik, innebandy.	6 januari Trettondagen		8 januari - Löpning LOK-gården, Torgny. - Violett Sunes bana förbereda.			11 januari Sunes bana
V3	12 januari Styrkegymnastik, innebandy.	13 januari - Långa intervaller. Anne-Li.		15 januari - Löpning LOK-gården, Pedro. - Studiecirkel orange (Pedro). - Studiecirkel banläggning (violett)		17 januari Sprint cup 3	18 januari Sunes bana

Samling 17.30 LOK-gården om ej annat anges. För aktuell information om träning se programmet på www.lok.se.

När vi inte samlas på LOK-gården så kolla på webben var samlingen är, om det behövs anmälan för att få egen karta och ta med bensinpengar.

Pannlampa behövs, om du inte har egen prata med någon ledare så kanske det finns en att låna!

Styrkegymnastik, innebandy måndagar på Bäckskolan enligt schemat ovan. Styrkegymnastik 18.00-19.00, innebandy 19.00 -19.30

TRÄNINGSPROGRAM UNGDOM

Gul, orange och violett grupp, version 2.4

www.lok.se

LINKÖPINGS OK

Vintern 2008/2009

Vec ka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
V4	19 januari Styrkegymnastik, innebandy.	20 Januari - Distansträning, stads OL. Torgny o Carina. - Östergötland Night Extreme Borensberg (TGOK). Lasse.		22 januari - Löpning LOK-gården, Anne. - Violett Sunes bana förbereda.		24 januari	25 januari Sunes bana	
V5	26 januari Styrkegymnastik, innebandy.	27 januari - Fartlek. Tommy, Tomas R		29 januari. - Löpning LOK-gården. Jörgen. - Studiecirkel banläggning (violett)			1 februari Sunes bana	
V6	2 februari -Styrkegymnastik, innebandy. -Ledarplanering LOK-gården 18.00	3 februari - Kort intervall 15x15. Maria, Jonas.		5 februari - Distansträning LOK-gården. Tomas R. - Studiecirkel orange, Tomas R. - Violett Sunes bana förbereda.		7 februari Sprint cup 4	8 februari Sunes bana, ungdomar lägger?	
V7	9 februari Styrkegymnastik, innebandy.	10 februari - Distanslöpning. Per, Jörgen.		12 februari - Löpning LOK-gården. Pedro. - Studiecirkel banläggning (violett)			15 februari Sunes bana	
V8	16 februari Styrkegymnastik, innebandy.	17 februari - Sportlov men det finns ändå aktiviteter!		19 februari. Sportlov, egen träning.			22 februari Sunes bana	
V9	23 februari Styrkegymnastik, innebandy.	24 februari		26 februari - Löpning LOK-gården? - Studiecirkel banläggning (violett)		28 februari Sprint cup 5	1 mars	
v10	2 mars Styrkegymnastik, innebandy.	3 mars Östergötland Night Extreme Finspång (FSOK)		5 mars				
Ledare: Lasse: Lasse Almén Anders B: Anders Bagge Anne: Anne Bössfall Peter: Peter Dahlén		Gitte: Gitte Engström Tommy: Tommy Ek Carina: Carina Faxén Torgny: Torgny Faxén Pia: Pia Gustavsson Jonas: Jonas Detterfelt		Thomas S: Thomas Stenström Thomas R: Thomas Rimhagen Kajsa: Kajsa Holmgren Petersson Henrik: Henrik Jonsson Christer: Christer Lindell Kristina: Kristina Ljunggren			Pedro: Pedro Lundqvist Maria O: Maria Olofsson Jörgen: Jörgen Sköld Per: Per Gustås Inger: Inger Gustås	

Samling 17.30 LOK-gården om ej annat anges. För aktuell information om träning se programmet på www.lok.se.

När vi inte samlas på LOK-gården så kolla på webben var samlingen är, om det behövs anmälan för att få egen karta och ta med bensinpengar.

Pannlampa behövs, om du inte har egen prata med någon ledare så kanske det finns en att låna!

Styrkegymnastik, innebandy måndagar på Bäckskolan enligt schemat ovan. Styrkegymnastik 18.00-19.00, innebandy 19.00 -19.30