

Tränings och tävlingsprogram ungdom Linköpings OK

Gul, orange och violett grupp, version 1.9

www.lok.se

Våren 2009

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
V9	23 februari Styrkegymnastik, innebandy.	24 februari Ungdomsträning, uppstart för våren. Samling och genomgång av vårens program innan träningen. Konditionstest 2.5 km / Carina		26 februari Ungdomsträning, löpträning Per G. Studiecirkel banläggning (violett grupp)		28 februari Sprintcup, LOK	1 mars Oringenträning Vidingsjö. IFK.
v10	2 mars Styrkegymnastik, innebandy.	3 mars Ungdomsträning: Gul, orange, violett: Ungdomssprint cup 1 / Berga Christer.		5 mars Ungdomsträning, löpträning Pedro.		7-8 mars ÖOF:s försäsongsläger för alla 11-16 år. MAIF/OK Motala arrangerar. Gitte.	
						7-8 mars LOK-läger Halland, 15-16 år kan följa med.	
V11	9 mars Styrkegymnastik, innebandy.	10 mars Ungdomsträning: Gul, orange, violett: Ungdomssprint cup 2 Jörgen.		12 mars Ungdomsträning, löpträning Lasse A. Hemma hos Jonas, violett.		14 mars LOK ungdomsträningsdag, Finspång. Gitte.	15 mars KM ultra lång, LOK gården, 15-16 kan springa. Oringenträning LAIK
V12	16 mars Styrkegymnastik, innebandy.	17 mars Ungdomsträning: Natt-OL. Träna för DM.Torgny Efter träningen kavlegenomgång gul+orange.		19 mars Ungdomsträning, löpträning Jonas D.		21 mars Katrineholm	22 mars OK Tjärnen
V13	23 mars Styrkegymnastik, innebandy.	24 mars - Ungdomsträning: Gul, orange, violett: Ungdomssprint cup 3 / Södra Ekholmen. Thomas R. - Föräldrainformation. Efter träningen kavlegenomgång violett.	25 mars Natt-KM	26 mars Ungdomsträning, löpträning Christer. Violett, hemma hos Fredrik	27 mars DM natt. OK Motala.	28 mars Södertälje	29 mars Måsenstafetten. Sommartid startar.
V14	30 mars Styrkegymnastik, innebandy.	31 mars Ungdomsträning: Kavleträning. Anne med hjälp av Maria o Inger.		2 april Ungdomsträning, löpträning, Per G. Violett hemma hos Petter & Einar.	3 april Svartnatta	4-5 april LOK:s ungdomstävlingssläger i Kolmården. Åby/OK Tor/Kolmårdskavlen. 4/4 stjärntävling 1.	
V15	6 april Styrkegymnastik, innebandy.	7 april Klubbtträning TGOK		9 april Påsklov. Stigtomtakavlen dag 1.	10 april Stigtomtakavlen dag 2.	11 april	12 april Nyköpings OK
V16	13 april Motala, Tranås.	14 april - Ungdomsträning. Vägval, byte av ledstång. Pedro. -10-mila samling.		16 april Ungdomsträning, löpträning. Anders Bagge. Violett, Orange (?) Mörtorp.		18-19 april 10 mila Perstorp, Skåne.	
						18 april	19 april TGOK

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 ibland, kolla på webben.

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

Tränings och tävlingsprogram ungdom Linköpings OK

Gul, orange och violett grupp, version 1.9

www.lok.se

Våren 2009

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
v 17	20 april Styrkegymnastik, innebandy.	21 april Ungdomsträning. Springa på Annes kontroller. Brunbild för orange, violett.	22 april Ungdomsserien deltävling 1 LAIK.	23 april		25 april Finspång, lång. Stjärntävling 2, Anne-Li.	26 april Finspång, medel.
V18	27 april Styrkegymnastik, innebandy.	28 april Ungdomsträning. Samma bana två varv, Sl. Lasse.		30 april Valborg.	1 maj Vårspringet LOK. Stjärntävling3, Maria.	2 maj NAIS, lång.	3 maj NAIS, medel.
V19	4 maj Styrkegymnastik, innebandy.	5 maj Ungdomsträning. Linje-OL. Gitte.		7 maj OKS kvällstävling Stjärntävling 4, Inger G.		9 maj	10 maj Denseln, lång.
V20	11 maj Styrkegymnastik, innebandy.	12 maj Ungdomsträning. Bergvikare. Thomas, AnneLi		14 maj Ungdomsserien deltävling 2, LOK. Violett grupp hjälper till.		16-17 maj Närkedubbeln.	
V21	18 maj Styrkegymnastik, innebandy.	19 maj Åtvidaberg, Tommy Ek.		21-24 maj LOK klubbresa Sundsvall. Avresa kvällen den 20:e ?			
V22	25 maj Styrkegymnastik, innebandy.	26 maj Ungdomsträning Gruppvis träning, följa John?	27 maj Ungdomsserien deltävling 3. Stjärnorp.	28 maj Blodomloppet.	29 maj	30-31 maj USM/GM läger Halland, öppen för alla 14-16 år. Avresa på kvällen den 29:e.	
V23	1 juni Styrkegymnastik, innebandy.	2 juni Ungdomsträning Social träning. Poker-OL? Carina. Träning på snabbstämpling, Jörgen.	3 juni DM sprint, IFK Linköping. Stjärntävling 5, Kristina L.	4 juni Ungdomsträning.		6 juni LOK-lång KM 75-års fest LOK.	7 juni
V24	8 juni Styrkegymnastik, innebandy.	9 juni Sista träningen inför sommaren, mossfotboll. Per G.		11 juni Sommarlov!		13 juni	14 juni
v25	15-18 juni Solskola				19 juni Midsommar	20 juni	21 juni
Ledare: Lasse: Lasse Almén Anders B: Anders Bagge Anne: Anne Bössfall Peter: Peter Dahlén Jonas: Jonas Detterfelt		Gitte: Gitte Engström Tommy: Tommy Ek Carina: Carina Faxén Torgny: Torgny Faxén Inger: Inger Gustås Per: Per Gustås		Kajsa: Kajsa Holmgren Petersson Henrik: Henrik Jonsson Christer: Christer Lindell Kristina: Kristina Ljunggren Pedro: Pedro Lundqvist		Maria O: Maria Olofsson Thomas R: Thomas Rimhagen Jörgen: Jörgen Sköld AnneLi: AnneLi Stenström Thomas S: Thomas Stenström	

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 ibland, kolla på webben.

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