

Samlet Aktivitets Plan MSK 2012

	Dato fra	Dato til	Uke	Gruppe	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
				Generelt		1. skoledag					
	02.01.12	08.01.12	1	Elite	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	
A				Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)					
Ungdom							Trening 20:00		Trening 17:30		
	09.01.12	15.01.12	2	Generelt					Trening 19:00	Fredriksborg lekene	Fredriksborg lekene
Elite				Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00				
A				Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)					
	16.01.12	22.01.12	3	Ungdom				Trening 20:00			
Generelt											
Elite				Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	LÅMØ Kvalikken Rælingen	
A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)								
	23.01.12	29.01.12	4	Ungdom				Trening 20:00			Trening 17:30
Generelt											
Elite				Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	Treningssaml. LÅMØ Kvalifiserte	
A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)								
	30.01.12	05.02.12	5	Ungdom				Trening 20:00			
Generelt											
Elite				Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	Oslofjordlekene	
A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)								
	06.02.12	12.02.12	6	Ungdom				Trening 20:00			Oslofjordlekene Uapp
Generelt											
Elite				Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	LÅMØ øst Trening 19:00	LÅMØ øst Trening 8:00	LÅMØ øst Nadderudhallen	
A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)								
	13.02.12	19.02.12	7	Ungdom				Trening 20:00			Ikke Trening
Generelt											
Elite				Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)		
A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)								
	20.02.12	26.02.12	8	Ungdom				Trening 20:00			Trening 17:30
Generelt											
Elite											
	27.02.12	04.03.12	9	A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 19:00	Trening 19:00	Trening 19:00	Trening 17:30
Ungdom				Ikke Trening	Ikke Trening	Ikke Trening	Ikke Trening	Ikke Trening			
Generelt											
	27.02.12	04.03.12	9	Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	Ås Open
A				Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)					
Ungdom							Trening 20:00				

Samlet Aktivitets Plan MSK 2012

Dato fra	Dato til	Uke	Gruppe	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
05.03.12	11.03.12	10	Generelt							
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	OI Open	OI Open
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30			
12.03.12	18.03.12	11	Generelt							
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30			
19.03.12	25.03.12	12	Generelt							
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	OBOS Cup	OBOS Cup
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30			
26.03.12	01.04.12	13	Generelt							Palmesøndag
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	Ingen Trening - Ikke hallen
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00						
02.04.12	08.04.12	14	Generelt	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Skjærtorsdag	Langfredag	Påskeferie	Påskedag
			Elite			Ingen Trening - Ikke hallen	Ingen Trening - Ikke hallen	Ingen Trening - Ikke hallen		Ingen Trening - Ikke hallen
			A							
Ungdom										
09.04.12	15.04.12	15	Generelt	2. Påskedag	PlanleggDag					
			Elite	Ingen Trening - Ikke hallen	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	
			A		Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30			
16.04.12	22.04.12	16	Generelt							
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	Ski Open
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00						
23.04.12	29.04.12	17	Generelt							
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Marienlyst Open	Marienlyst Open	Marienlyst Open
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30			
30.04.12	06.05.12	18	Generelt		01.mai					
			Elite	Trening 20:10	Ingen Trening - Ikke hallen	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Lambada Lekene	Trening 17:30
			A	Trening 19:30		Trening 19 (L) og 20 (S)				
Ungdom				Trening 20:00						
07.05.12	13.05.12	19	Generelt	Planlegg.Dag						
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	

Samlet Aktivitets Plan MSK 2012

Dato fra	Dato til	Uke	Gruppe	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
07.05.12	13.05.12	19	A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)		Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30
14.05.12	20.05.12	20	Generelt				17.mai Kr.Himmelfart			
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Ingen Trening - Ikke hallen	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
			Ungdom		Trening 20:00					Trening 17:30
21.05.12	27.05.12	21	Generelt							Pinsedag
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Oslo Int Swim Meet	Oslo Int Swim Meet	Oslo Int Swim Meet
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				Ingen Trening - Ikke hallen
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			
28.05.12	03.06.12	22	Generelt	2. Pinsedag						
			Elite	Ingen Trening - Ikke hallen	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00		
			A		Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30
04.06.12	10.06.12	23	Generelt							
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Mjøs Svøm	Mjøs Svøm	Mjøs Svøm
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			
11.06.12	17.06.12	24	Generelt							
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			
18.06.12	24.06.12	25	Generelt					Siste skoledag		
			Elite	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 19:00	Trening 19:00		
			A							
			Ungdom							
25.06.12	01.07.12	26	Generelt							
02.07.12	08.07.12	27	Elite						NM Langbane (Tøyen)	NM Langbane (Tøyen)
			Generelt							
09.07.12	15.07.12	28	Elite	NM Langbane (Tøyen)	NM Langbane (Tøyen)					
			Generelt							