

### Samlet Aktivitets Plan MSK 2012

Dato fra	Dato til	Uke	Gruppe	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
02.01.12	08.01.12	1	Generelt		1. skoledag					
			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
			B				Trening 19:00			Trening 17:30
			C				Trening 19:00			Trening 17:00
			D				Trening 19:00			Trening 17:00
TiV								Ikke Trening		
09.01.12	15.01.12	2	Generelt							
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Fredriksborg lekene	Fredriksborg lekene
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Ikke Trening
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			
			D				Trening 19:00			
TiV										
16.01.12	22.01.12	3	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)				
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00		Kongsten Swim Cup Uapprobert	Trening 17:30
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00
			D				Trening 19:00			Trening 17:00
TiV							TryggiVann 1 / 12			
23.01.12	29.01.12	4	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)				
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:30
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00
			D				Trening 19:00			Trening 17:00
TiV							TryggiVann 2 / 12			
30.01.12	05.02.12	5	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)				
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			
C		Trening 19:00		Trening 19:00						

### Samlet Aktivitets Plan MSK 2012

Dato fra	Dato til	Uke	Gruppe	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
			D				Trening 19:00			Ikke Trening
			TiV							
06.02.12	12.02.12	6	Generelt							Oslofjordlekene Uapp
			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)				
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Ikke Trening
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Oslofjordlekene Uapp
			D				Trening 19:00			
			TiV						Ikke Trening	
13.02.12	19.02.12	7	Generelt							
			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)		Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:30
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00
			D				Trening 19:00			Trening 17:00
			TiV						TryggiVann 3 / 12	
20.02.12	26.02.12	8	Generelt	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie		
			Elite							
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 19:00	Trening 19:00		
			Ungdom							Trening 17:30
			B	Ikke Trening	Ikke Trening	Ikke Trening	Ikke Trening	Ikke Trening		Trening 17:30
			C							Trening 17:00
			D							Trening 17:00
			TiV						TryggiVann 4 / 12	
27.02.12	04.03.12	9	Generelt							
			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)		Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	Ås Open
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Ås Open Uapp
			D				Trening 19:00			
			TiV						TryggiVann 5 / 12	
05.03.12	11.03.12	10	Generelt							
			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)		Trening 19:00	OI Open	OI Open
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:30
C		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00			

### Samlet Aktivitets Plan MSK 2012

Dato fra	Dato til	Uke	Gruppe	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
			D				Trening 19:00			Trening 17:00
			TiV							TryggiVann 6 / 12
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
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:30
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00
			D				Trening 19:00			Trening 17:00
			TiV						TryggiVann 7 / 12	
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
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00		Fredriksten Cup Uapp	Trening 17:30
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00
			D				Trening 19:00			Trening 17:00
			TiV						Ingen Trening	
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			
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			
			D				Trening 19:00			
			TiV							
02.04.12	08.04.12	14	Generelt	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Skjærtorsdag	Langfredag	Påskeferie	Påskedag
			Elite							Ingen Trening - Ikke hallen
			A							
			Ungdom			Ingen Trening - Ikke hallen	Ingen Trening - Ikke hallen	Ingen Trening - Ikke hallen		
			B							
			C							
			D							
			TiV							
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
			B		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:30

### Samlet Aktivitets Plan MSK 2012

Dato fra	Dato til	Uke	Gruppe	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00
			D				Trening 19:00			Trening 17:00
			TiV							TryggiVann 8 / 12
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			Trening 17:30
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00
			D				Trening 19:00			Trening 17:00
			TiV							TryggiVann 9 / 12
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
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:30
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00
			D				Trening 19:00			Trening 17:00
			TiV							
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			Trening 17:30
			B	Trening 19:30			Trening 19:00			Trening 17:00
			C				Trening 19:00			Trening 17:00
			D			Trening 19:00			Trening 17:00	
			TiV						TryggiVann 10 / 12	
07.05.12	13.05.12	19	Generelt	<i>Planlegg.Dag</i>						
			Elite	Trening 20:10	Trening 20:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 20:00	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	Trening 17:30
			A	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)				
			Ungdom		Trening 20:00		Trening 20:00			Trening 17:30
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:30
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00
			D				Trening 19:00			Trening 17:00
			TiV						TryggiVann 11 / 12	
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	Trening 19:00	Trening 8:00 (Grevl)	Trening 17:30
			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
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		hallen			Trening 17:30
			C		Trening 19:00					Trening 17:00
			D							Trening 17:00
			TiV							TryggiVann 12 / 12
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			
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			
			D				Trening 19:00			
TiV										
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
			B		Trening 19:00		Trening 19:00		G-Sport Uapp	Trening 17:30
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			Trening 17:00
			D			Trening 19:00		Trening 17:00		
TiV										
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			
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			
			D				Trening 19:00			
TiV										
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			
			B	Trening 19:30	Trening 19:00		Trening 19:00			
			C		Trening 19:00		Trening 19:00			
			D				Trening 19:00			
TiV										
18.06.12	24.06.12	25	Generelt					<i>Siste skoledag</i>		
			Elite	Trening 19:30	Trening 19:00	Trening 19 (L) og 20 (S)	Trening 19:00	Trening 19:00		
			A							
			Ungdom							

**Samlet Aktivitets Plan MSK 2012**

	Dato fra	Dato til	Uke	Gruppe	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	18.06.12	24.06.12	25	B							
				C							
				D							
				TIV							
	25.06.12	01.07.12	26	Generelt							
				Elite							
	02.07.12	08.07.12	27	Generelt							
				Elite						NM Langbane (Tøyen)	NM Langbane (Tøyen)
	09.07.12	15.07.12	28	Generelt							
				Elite	NM Langbane (Tøyen)	NM Langbane (Tøyen)					