

Tyrving sesongplan 2020

November		Desember		Januar		Februar		Mars		
TET	KLUBB	TET	KLUBB	TET	KLUBB	TET	KLUBB	TET	KLUBB	
1 F	Geoform, Skansebakken	1 S TET Langtur		1 O	Gate-O?	1 L		1 S		
2 L		2 M		2 T		2 S		2 M		
3 S		Frostsprinten, Røyken	3 T T-intervall	T-intervall		3 F	3 M		3 T T-intervall	T-intervall
4 M	T-intervall	4 O	Veritas, Bygdøy	4 L	T-intervall	4 T T-intervall	T-intervall	4 O	T-intervall	
5 T T-intervall		5 T	Baneintervall, BIP	5 S		5 O	5 T TET, Bislett			5 T TET, Bislett
6 O	Veritas, Steinskogen	6 F ->	Geoform, Årvoll	6 M	T-intervall	6 T ikke BIP	ikke BIP	6 F ikke BIP	ikke BIP	
7 T TET Natt-O	Baneintervall, BIP	7 L TET O-teknikk		7 T T-intervall		7 F ikke BIP	ikke BIP	7 L		
8 F ->	Geoform, Skullerud	8 S		8 O	Baneintervall, BIP	8 L AOOK Tr-dag		8 S	T-intervall	
9 L		9 M		9 T TET, Bislett		9 S		9 M		
10 S	T-intervall	10 T T-intervall	T-intervall	10 F ->	T-intervall	10 M	-> T-intervall	10 T T-intervall	T-intervall	
11 M		11 O	Veritas, Kalvøya	11 L		11 T		11 O	11 T TET, Bislett	Gate-O? Baneintervall, BIP
12 T T-intervall		12 T TET, Bislett	Baneintervall, BIP	12 S		12 O		12 T	12 T TET, Bislett	
13 O	Veritas, Fornebu	13 F ->	Geoform, Oslo	13 M	T-intervall	13 T	Gate-O? Baneintervall, BIP	13 F ->	T-intervall	
14 T	Baneintervall, BIP	14 L		14 T T-intervall		14 F ->	14 L AOOK Tr-dag			
15 F 10Milasamling	Geoform, Maridalen	15 S		15 O	Gate-O? Baneintervall, BIP	15 L Maximus WRE	T-intervall	15 S	T-intervall	
16 L Stockholm		16 M		16 T TET, Bislett		16 S Maximus WRE		16 M		
17 S	T-intervall	17 T T-intervall	T-intervall	17 F ->	T-intervall	17 M	Vintersamling Spania	17 T T-intervall	T-intervall	
18 M		18 O		18 L AOOK Tr-dag		18 T		18 O	Baneintervall, BIP	
19 T T-intervall		19 T		19 S		19 O		19 T		
20 O	Veritas, Vestmarka	20 F AOOK 3000m	Geoform, Sognsvann	20 M	T-intervall	20 T	Bergen Sprint camp	20 F Bergen Sprint camp	Baneintervall, BIP	
21 T	Baneintervall, BIP	21 L		21 T T-intervall		21 F		21 L Bergen Sprint camp		
22 F ->	Geoform, Sørkedalen	22 S		22 O	Skeikampen	22 L	Bergen Sprint camp	22 S Bergen Sprint camp	T-intervall	
23 L		23 M		23 T		23 S		23 M		
24 S TET Langtur	T-intervall	24 T		24 F Skisamling	T-intervall	24 M	T-intervall	24 T T-intervall	T-intervall	
25 M		25 O		25 L		25 T T-intervall		25 O	Gate-O? Baneintervall, BIP	
26 T T-intervall		26 T		26 S		26 O		26 T		
27 O	Veritas, Koll	27 F		27 M	T-intervall	27 T TET, Bislett	T-intervall	27 F	TET-trening	
28 T TET, Bislett	Baneintervall, BIP	28 L		28 T T-intervall		28 F ->		28 L		
29 F ->	Geoform, Vesletjern	29 S		29 O	Gate-O?	28 L	T-intervall	29 S	T-intervall	
30 L AOOK-trening		30 M		30 T TET, Bislett		30 M				
		31 T Nyttårsløp, Moss	Nyttårsløp, Moss	31 F Ikke BIP	Ikke BIP			31 T T-intervall	T-intervall	

April

Mai

Juni

Juli

August

Tyrving sesongplan 2020

TET		KLUBB		TET		KLUBB		TET		KLUBB		TET		KLUBB				
1	O			1	F	Precamp 10Mila		1	M	Pinseløp	Pinseløp (jr-test)	1	O					
2	T		Klubbteknikk?	2	L	10Mila	10Mila	2	T			2	T	Sørlandsgaloppen	1	L	EM-testløp, Estland	Hovedløpet
3	F	Grymnatta /AOKK3000		3	S	10Mila	10Mila	3	O	AOKK Jukolatrening		3	F	Sørlandsgaloppen Kristiansand	2	S	EM-testløp, Estland	Hovedløpet
4	L	10milasamling		4	M			4	T		Klubbteknikk	4	L	Sørlandsgaloppen	3	M		O-landsleir
5	S	Rånässtafetten		5	T	Oslo City Cup	Oslo City Cup	5	F			5	S	Sørlandsgaloppen	4	T		O-landsleir
6	M			6	O			6	L	15Stafetten	15Stafetten	6	M		5	O		O-landsleir
7	T			7	T		Klubbteknikk	7	S	Knut Valstad, Oppsal	Knut Valstad, Oppsal	7	T	VM Danmark	6	T		
8	O			8	F			8	M			8	O	VM Danmark	7	F	Sprintliga, Oslo	
9	T			9	L	Holmenkollstafetten		9	T			9	T	VM Danmark	8	L	Night Hawk	Night Hawk
10	F			10	S		Gromløpet, Lillomarka	10	O	Precamp Jukola		10	F	VM Danmark	9	S	Night Hawk	Night Hawk
11	L			11	M			11	T	Precamp Jukola	Klubbteknikk	11	L	VM Danmark	10	M		
12	S			12	T			12	F	Precamp Jukola		12	S		11	T	TET-trening	
13	M			13	O	AOKK Sprinttrening		13	L	Jukola	Midtsommerløp, Stokke	13	M		12	O		
14	T	Oslo City Cup	Oslo City Cup	14	T		Klubbteknikk	14	S	Jukola	Midtsommerløp, Stokke	14	T		13	T		
15	O	AOKK TIOrening		15	F			15	M			15	O		14	F		
16	T		Klubbteknikk	16	L	KM Sprint, Asker	KM Sprint, Asker	16	T			16	T		15	L	NC Mellom	
17	F			17	S			17	O		Klubbmesterskap	17	F		16	S	NM Ultralang	
18	L	Lørdagskjappen	Lørdagskjappen	18	M			18	T			18	L		17	M		
19	S	Smaalaneløpet	Smaalaneløpet	19	T			19	F			19	S		18	T		
20	M			20	O			20	L		Romeriksløpet, Raumar	20	M		19	O	EM Estland	
21	T	Oslo City Cup	Oslo City Cup	21	T	NM Sprint	Kvistkvaset, Ås	21	S		Huldersprinten, Fet	21	T	O-Ringen	20	T	EM Estland	Klubbteknikk
22	O			22	F	WC Sveits		22	M			22	O	O-Ringen / FjordO	21	F	EM Estland	Ivar O-løpet, Tyrving
23	T		Klubbteknikk	23	L	NM Knockoutsprint		23	T	TET-sprint ->	Klubbteknikk	23	T	O-Ringen / FjordO	22	L	EM Estland	
24	F	NC Sprint		24	S	NM Sprintstafett		24	O			24	F	O-Ringen / FjordO	23	S	EM Estland	Askerløpet, Asker
25	L	Norwegian Spring	Norwegian Spring	25	M			25	T			25	L	O-Ringen / FjordO	24	M		
26	S	Norwegian Spring NC	Norwegian Spring	26	T			26	F	O-Festivalen	O-Festivalen	26	S		25	T		
27	M			27	O			27	L	O-Festivalen	O-Festivalen	27	M		26	O	AOKK NM-trening	
28	T	Oslo City Cup	Oslo City Cup	28	T		Klubbteknikk	28	S	O-Festivalen	O-Festivalen	28	T	Klubbtrening (HL)	27	T		Klubbteknikk
29	O	Precamp 10Mila		29	F			29	M			29	O		28	F		
30	T	Precamp 10Mila	Klubbteknikk	30	L	VM-testløp Danmark	Pinseløp (jr-test)	30	T			30	T		29	L	KM Lang, Nydalen	KM Lang, Nydalen
				31	S	VM-testløp Danmark	Pinseløp (jr-test)	31	F			31	F		30	S	KM Stafett?	KM Stafett?
september			Oktober															

Tyrving sesongplan 2020

TET		KLUBB	TET		KLUBB
1	T TET Stafettintervall	Klubbteknikk	1	T	
2	O		2	F	
3	T	Klubbteknikk	3	L WC Italia	
4	F		4	S WC Italia	
5	L		5	M WC Italia	Skumringskampen
6	S Hemingløpet, Heming		6	T WC Italia	Klubbtrening
7	M		7	O Harry Lagert	Harry Lagert
8	T Klubbtrening		8	T	
9	O		9	F	
10	T NM Lang	Klubbteknikk	10	L 25Manna	25Manna
11	F NM Mellom k		11	S 25Manna	25Manna
12	L NM Mellom	Follo 2-dagers	12	M	Skumringskampen
13	S NM Stafett	Follo 2-dagers	13	T	
14	M Skumringskampen		14	O Harry Lagert	Harry Lagert
15	T		15	T	
16	O Harry Lagert	Harry Lagert	16	F	
17	T Klubbteknikk		17	L Blodslitet	Blodslitet
18	F NC Sprint		18	S	
19	L NC Mellom		19	M	
20	S NC Sr / NM jr stafett		20	T	
21	M Skumringskampen	Skumringskampen	21	O	
22	T		22	T	
23	O Harry Lagert	Harry Lagert	23	F Harry Lagert	Harry Lagert
24	T Klubbteknikk		24	L	
25	F		25	S	
26	L		26	M	
27	S		27	T	
28	M		28	O	
29	T		29	T	
30	O Harry Lagert	Harry Lagert	30	F	
			31	L	

		Stafett
		Viktige ind. Løp
		Samling
		Internasjonalt
		Ferie