



NM LAGTEMPO 2015 - TRENINGSPROGRAM APRIL 2015

Dato	Dag	Aktivitet	Oppvarming	Hoveddel - Rute	Avslutning	Kommentar
12.apr	Søndag	Langtur	Ingen	Fetsund-Sørumsand-Blaker-Årnes-Brårud-Jessheim-Lillestrøm		Garantert rolig
14.apr	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Gardemorunden via Kløfta og Ullensaker krk	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
16.apr	Torsdag	Lagtempo 6 x 5 min	Til Frogner Trykk.	Asakveien mot Kløfta	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Tempodrag, max 5 i hver gruppe
19.apr	Søndag	Langtur	Ingen	Fetsund, Momoen, Hemnes, Bjørkelangen , Blaker, Frogner, Lillestrøm		Garantert rolig
21.apr	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Skedsmokorset	Gardemorunden via Skedsmokorset	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
23.apr	Torsdag	Lagtempo 6 x 5 min	Til Frogner Tr.		Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Tempodrag, max 5 i hver gruppe
26.apr	Søndag	Langtur	Ingen	Hurdalssjøen rundt, via Minneåsen		Garantert rolig
28.apr	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Skedsmokorset	Gardemorunden via Kløfta og Ullensaker krk	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
30.apr	Torsdag	Egentrening/oppladning				
01.mai	Fredag	Ritt - Enebakk Rundt	på egenhånd			Nødv. info blir sendt ut i forkant
03.mai	Søndag	Langtur	Ingen	Fetsund, Momoen, Hemnes, Bjørkelangen , Blaker, Frogner, Lillestrøm		Garantert rolig

