



NM LAGTEMPO 2015 - TRENINGSPROGRAM JUNI 2015

Dato	Dag	Aktivitet	Oppvarming	Hoveddel - Rute	Avslutning	Kommentar
04.jun	Torsdag	Lagtempo 6 x 5 min	Til Frogner Trykk.	Asakveien mot Kløfta	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Tempodrag, max 5 i hver gruppe
07.jun	Søndag	Ritt - Tyrifjorden rundt				Nødv. info blir sendt ut i forkant
08.jun	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
11.jun	Torsdag	Lagtempo 6 x 5 min	Til Frogner Trykk.	Asakveien mot Kløfta	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Tempodrag, max 5 i hver gruppe
13.jun	Lørdag	Testkjøring fra Hvam til Ekeberg (avslutning på Lillehammer-Oslo)				Oppmøte Hvam kl. 08.00 eller e.n.o
14.jun	Søndag	Langtur	Ingen	"Larsen-runden" -Leiraveien-Frogner-Lørenfallet-Rånåsfoss-Hvam-Neskollen-Brårud-Bøn-Dal-Kopperuhøgda-Nordkisa-Nybakk-Borgen-Kløfta-Frogner-Lillestrøm.		Garantert rolig
16.jun	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Lillestrøm.	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
18.jun	Torsdag	Vurderes nærmere m.h.t oppladning til lørdag				
19.jun	Fredag	Innlevering av sykler for transport til Lillehammer				Nødv. info blir sendt ut i forkant
20.jun	Lørdag	NM - Lagtempo , Lillehammer -Oslo			Burger og lesk på Fagerborg kl. 17.00	Her er alle som vil, og som for øvrig har trent med laget velkommen. Kontrakter signeres for 2016.....!
23.jun	Tirsdag	Trilletur og nedkjøring etter avslutning av offisielt opplegg.				
25.jun	Torsdag	?				
27.jun	Søndag	?				

