



# Lillehammer-Oslo 4.30 - TRENINGSPROGRAM APRIL 2016

Dato	Dag	Aktivitet	Oppvarming	Hoveddel - Rute	Avslutning	Kommentar
03.apr	Søndag	Langtur	Ingen	Fetsund-Sørumsand-Blaker-Årnes-Brårud-Jessheim-Lillestrøm / alt. Enebakk rundt		Garantert rolig
05.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
07.apr	Torsdag	Lagtempo 6 x 5 min	Til Frogner Trykk.	Asakveien mot Kløfta, "Brua mot gården"	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Tempodrag, max 5 i hver gruppe
10.apr	Søndag	Langtur	Ingen	"Larsen-runden" -Leiraveien-Frogner-Lørenfallet-Rånåsfoss-Hvam-Neskollen-Brårud-Bøn-Dal-Kopperuhøgda-Nordkisa-Nybakk-Borgen-Kløfta-Frogner-Lillestrøm.		Garantert rolig
12.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
14.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
17.apr	Søndag	Langtur	Ingen	Fetsund, Momoen, Hemnes, Bjørkelangen , Blaker, Frogner, Lillestrøm		Garantert rolig
19.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
21.apr	Torsdag	Lagtempo 6 x 5 min	Til Frogner Tr.	Asakveien mot Kløfta, "Brua mot gården"	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Tempodrag, max 5 i hver gruppe
24.apr	Søndag	Langtur	Ingen	Hurdalssjøen rundt, via Minneåsen		Garantert rolig
26.apr	Tirsdag	Ritt - Klubbmesterskap				
28.apr	Torsdag	Egentrening/oppladning				
01.mai	Søndag	Ritt - Enebakk Rundt	på egenhånd			Nødv. info blir sendt ut i forkant