



Lillehammer-Oslo 4:30 - TRENINGSPROGRAM MAI 2016

| Dato | Dag | Aktivitet | Oppvarming | Hoveddel - Rute | Avslutning | Kommentar |
|--------|---------|--------------------------------|--------------------|---|--|-------------------------------------|
| 01.mai | Søndag | Enebakk rundt | | | | Vel gjennomført tid; ca 2.10.50 |
| 03.mai | Tirsdag | Rulledrag 3x 20 min | Til Frogner Trykk. | Gardemorunden via Kløfta Jessheim | Rolig fra Skedsmokorset | Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe |
| 05.mai | Torsdag | Lagtempo 6 x 5 min | Til Frogner Trykk. | Asakveien mot Kløfta | Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm | Tempodrag, max 5 i hver gruppe |
| 08.mai | Søndag | Dugnad Ceresrittet | | | | |
| 10.mai | Tirsdag | Rulledrag 3x 20 min + 1x10 min | Til Frogner Trykk. | Gardemorunden via Kløfta Jessheim | Rolig fra Skedsmokorset | Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe |
| 12.mai | Torsdag | Lagtempo 6 x 5 min | Til Frogner Tr. | Asakveien mot Kløfta | Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm | Tempodrag, max 5 i hver gruppe |
| 15.mai | Søndag | Langtur | Ingen | "Larsen-runden" - Leiraveien-Frogner-Lørenfallet-Rånåsfoss-Hvam-Neskollen-Brårud-Bøn-Dal-Kopperuhøgda-Nordkisa-Nybakk-Borgen-Kløfta-Frogner-Lillestrøm. | | Garantert rolig |
| 16.mai | Mandag | Rulledrag 3x 20 min + 1x10 min | Til Frogner Trykk. | Gardemorunden via Kløfta Jessheim | Rolig fra Skedsmokorset | Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe |
| 19.mai | Torsdag | Lagtempo 6 x 5 min | Til Frogner Tr. | Asakveien mot Kløfta | Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm | Tempodrag, max 5 i hver gruppe |
| 22.mai | Søndag | Ritt - Nordmarka rundt | | | | Nødv. info blir sendt ut i forkant |
| 24.mai | Tirsdag | Rulledrag 3x 20 min + 1x10 min | Til Frogner Trykk. | Gardemorunden via Kløfta Jessheim | Rolig fra Skedsmokorset | Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe |
| 26.mai | Torsdag | Lagtempo 6 x 5 min | Til Frogner Tr. | Asakveien mot Kløfta | Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm | Tempodrag, max 5 i hver gruppe |
| 28.mai | Lørdag | Ritt - Randsfjorden rundt | | | | Nødv. info blir sendt ut i forkant |



