



Lillehammer-Oslo 4:30 - TRENINGSPROGRAM MAI 2016

Dato	Dag	Aktivitet	Oppvarming	Hoveddel - Rute	Avslutning	Kommentar	
02.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	
05.jun	Søndag	Ritt - Tyrifjorden rundt				Nødv. info blir sendt ut i forkant	
07.jun	Tirsdag	Rulledrag 3x 20 min + 1x10 min	Til Frogner Trykk.	Gardemorunden via Kløfta og Ullensaker krk	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe	
09.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	
12.jun	Søndag	Langtur		"Larsen-runden" - Leiraveien-Frogner-Lørenfallet-Rånåsfoss-Hvam-Neskollen-Brårud-Bøn-Dal-Kopperuhøgda-Nordkisa-Nybakk-Borgen-Kløfta-Frogner-Lillestrøm.		Garantert rolig.	
14.jun	Tirsdag	Rulledrag 3x 20 min + 1x10 min	Til Frogner Trykk.	Lillestrøm.	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe	
16.jun	Torsdag	Vurderes nærmere m.h.t oppladning til lørdag					
17.jun	Fredag	Innlevering av sykler for transport til Lillehammer					Nødv. info blir sendt ut i forkant
18.jun	Lørdag	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 2017.....!
21.jun	Tirsdag	Trilletur og nedkjøring etter avslutning av offisielt opplegg.					
25.jun	Torsdag	?					
27.jun	Søndag	?					

