



Lillehammer-Oslo 4.30 - TRENINGSPROGRAM APRIL 2017

Dato	Dag	Aktivitet	Oppvarming	Hoveddel - Rute	Avslutning	Kommentar
02.apr	Søndag	Langtur	ingen	Beslattes ved oppmøte, litt avhengig av temp.		Garantert rolig, oppm. Kl. 10.00
09.apr	Søndag	Langtur	ingen	Beslattes ved oppmøte, litt avhengig av temp.		Garantert rolig, oppm. Kl. 10.00
16.apr	Søndag	Langtur	Ingen	Fetsund-Sørumsand-Blaker-Årnes-Brårud-Jessheim-Lillestrøm / alt. Enebakk rundt		Garantert rolig, oppm. Kl. 10.00
18.apr	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Gardemorunden	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
20.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
23.apr	Søndag	Langtur	Ingen	"Larsen-runden" -Leiraveien-Frogner-Lørenfallet-Rånåsfoss-Hvam-Neskollen-Brårud-Bøn-Dal-Kopperuhøgda-Nordkisa-Nybakk-Borgen-Kløfta-Frogner-Lillestrøm.		Garantert rolig, oppm. Kl. 10.00
25.apr	tirsdag	Klubbmesterskap				Se info på hjemmeside eller "face"
27.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
29.apr	Lørdag	Langtur	Ingen	Fetsund, Momoen, Hemnes, Bjørkelangen , Blaker, Frogner, Lillestrøm		Garantert rolig, oppm. Kl. 10.00
01.mai	Mandag	Ritt - Enebakk Rundt	på egenhånd			Nødv. info blir sendt ut i forkant