



# Lillehammer-Oslo 4.30 - TRENINGSPROGRAM MAI 2017

Dato	Dag	Aktivitet	Oppvarming	Hoveddel - Rute	Avslutning	Kommentar
01.mai	Mandag	Enebakk rundt				Vel gjennomført, på tiden - 2.10.18
02.mai	Tirsdag	Enebakk ut av beina		Beslattes ved oppmøte.		Rolig 1,5 - 2 t
04.mai	Torsdag	Rulledrag 2x5 + 4x15 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk	Rolig fra Frognertrykk til Lillestrøm	Terskeldrag
07.mai	Søndag	Langtur		"Larsen-runden" -Leiraveien-Frogner-Lørenfallet-Rånåsfoss-Hvam-Neskollen-Brårud-Bøn-Dal-Kopperuhøgda-Nordkisa-Nybakk-Borgen-Kløfta-Frogner-Lillestrøm.		Garantert rolig, oppm. Kl. 09.00
09.mai	Tirsdag	Rulledrag 2x5 + 4x15 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk	Rolig fra Frognertrykk til Lillestrøm	Terskeldrag
11.mai	Torsdag	Lagtempo 6x 5 min	Til Frogner Trykk.	Asakveien mot Kløfta, "Brua mot gården"	Rolig fra Frognertrykk til Lillestrøm	Tempodrag, 4 i hver gruppe
13.mai	Lørdag	Langtur		Fetsund, Momoen, Hemnes, Bjørkelangen , Blaker, Frogner, Lillestrøm		Garantert rolig, oppm. Kl. 09.00
14.mai	Søndag	Ceres rittet - dugnad. Det er behov for dugnadshjelp ! Ta kontakt med formann Erik Riis på mob; 98241055				Kom igjen, eneste dugnad i år.....!
16.mai	Tirsdag	Lagtempo 6x 5 min	Til Frogner Trykk.	Asakveien mot Kløfta, "Brua mot gården"		Tempodrag, 4 i hver gruppe
18.mai	Torsdag	Rulledrag 2x5 + 4x15 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk		Terskeldrag
21.mai	Søndag	Ritt - Nordmarka rundt				Nødv. info blir sendt ut i forkant
23.mai	Tirsdag	Rulledrag 1x10 + 3x20 min	Til Frogner Trykk.	Gardemorunden	Rolig fra Frognertrykk til Lillestrøm	Terskeldrag
25.mai	Torsdag	Lagtempo 6 x 5 min	Til Frogner Trykk.	Asakveien mot Kløfta, "Brua mot gården"	Rolig fra Frognertrykk til Lillestrøm	Tempodrag, 4 i hver gruppe
27.mai	Lørdag	Ritt - Randsfjorden rundt	Ingen			Nødv. info blir sendt ut i forkant
30.mai	tirsdag	Lagtempo 6x 5 min		Asakveien mot Kløfta, "Brua mot gården"		Tempodrag, 4 i hver gruppe