

Trondheim - Oslo, 18 timer

TRENINGSPROGRAM - JUNI 2017

Dette programmet er laget med tanke på lagbygging, samkjøring og trening til Trondheim - Oslo, men det er selvfølgelig åpent for alle Ceresmedlemmer.

Tid	Treningsform	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning	Kommentar
Torsdag 1. juni kl 18.00	Rolig kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring til Frogner	Kløfta - Jessheim - Sand - "Gardemoen rundt" - Jessheim - Kløfta - Lillestrøm.	Rolig fra Frogner til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Søndag 4. juni	Ritt Mjøsa rundt				
Tirsdag 6. juni kl. 18.00	Lagtempodrag	Rolig kjøring på to rekker/rulle til Ingiersmyr. Inndeling i jevne lag.	4 drag via Nybakk, Vettalsveien retning Lørenfallet. Ca 20-30 sekunder i front.	Rolig fra Lørenfallet til Lillestrøm	Kort evaluering før retur.
Torsdag 8. juni kl 18:00	Rullekjøring Ca 2,5 timer	Rolig kjøring til Frogner	Kløfta - Jessheim - Sand - "Gardemoen rundt" - Jessheim - Kløfta - Lillestrøm.	Rolig fra Frogner til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Søndag 11. juni kl 10.00	Langtur ca. 4 timer	Rolig kjøring på to rekker.	Lillestrøm - Frogner kirke - Lørenfallet - Sørumsand - Årnes - Nordkisa - Jessheim - Kløfta Frogner kirke - Lillestrøm		Innlagte drag.
Tirsdag 13. juni kl. 18.00	Rullekjøring ca 2,5 timer	Rolig kjøring til Frogner	Kløfta - Jessheim - Sand - "Gardemoen rundt" - Jessheim - Kløfta - Lillestrøm.	Rolig fra Frogner til Lillestrøm	Kort evaluering på Frogner trykkeri
Torsdag 15. juni kl 18.00	Levere sykler for transport til Trondheim				
Lørdag 17. juni kl 06:30	Ritt Trondheim-Oslo				
Tirsdag 20. juni kl. 18.00	Rolig tur	Rolig kjøring på to rekker.	Bestemmes senere		Mulig det blir blanding av grupper
Torsdag 22. juni kl 18.00	Rolig tur	Rolig kjøring på to rekker.	Bestemmes senere		Mulig det blir blanding av grupper
Søndag 25. juni kl 10.00	Rolig langtur	Rolig kjøring på to rekker.	Bestemmes senere		Mulig det blir blanding av grupper