



Lillehammer-Oslo 4:30 - TRENINGSPROGRAM JUNI 2017

Dato	Dag	Aktivitet	Oppvarming	Hoveddel - Rute	Avslutning	Kommentar	
01.jun	Torsdag	Rulledrag 2x5 + 4x15 m	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk		Terskeldrag	
04.jun	Søndag	Ritt - Tyrifjorden rundt				Nødv. info blir sendt ut i forkant	
06.jun	Tirsdag	Rulledrag 3x 20 min + 1x10 min	Til Frogner Trykk.	Gardemorunden	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe	
08.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	
11.jun	Søndag	Langtur		"Larsen-runden" - Leiraveien-Frogner-Lørenfallet-Rånåsfoss-Hvam-Neskollen-Brårud-Bøn-Dal-Kopperuhøgda-Nordkisa-Nybakk-Borgen-Kløfta-Frogner-Lillestrøm.		Garantert rolig.	
13.jun	Tirsdag	Rulledrag 2x5 + 4x15 m	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk		Terskeldrag	
15.jun	Torsdag	Egentrening. Hver og en tilpasser etter hva en føler for av oppladning.					
16.jun	Fredag	Innlevering av sykler for transport til Lillehammer					Nødv. info blir sendt ut i forkant
17.jun	Lørdag	Lagtempo , Lillehammer -Oslo				Burger og lesk på Fagerborg i Lillestrøm kl. 17.00	Her er alle som vil, og som for øvrig har trent med laget velkommen. Kontrakter signeres for 2018.....!
20.jun	Tirsdag	Trilletur og nedkjøring etter avslutning av offisielt opplegg.					
22.jun	Torsdag	?					
25.jun	Søndag	?					

