



Lillehammer-Oslo 4.30 - TRENINGSPROGRAM APRIL 2018

Dato	Dag	Aktivitet	Oppvarming	Hoveddel - Rute	Avslutning	Kommentar
08.apr	Søndag	Langtur	ingen	Beslattes ved oppmøte, litt avhengig av temp.		Garantert rolig, oppm. Kl. 10.00
10.apr	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
12.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
15.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
17.apr	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
19.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
22.apr	Søndag	Langtur	Ingen	Fetsund, Momoen, Hemnes, Bjørkelangen , Blaker, Frogner, Lillestrøm		Garantert rolig, oppm. Kl. 10.00
24.apr	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
26.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	Søndag	Langtur		Etter nærmere info.		Garantert rolig, oppm. Kl. 10.00
01.mai	Tirsdag	Ritt - Enebakk Rundt	på egenhånd			Nødv. info blir sendt ut i forkant