

Trondheim - Oslo, 17 timer

TRENINGSPROGRAM - JUNI 2018

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
Fokus i juli Optimalisere bruk av to rekker og rullekjøring Sjekk av sykkel/utfør service i begynnelsen av måneden, ikke rett før DSS Ritt: Mjøsa rundt - 3. juni Trondheim-Oslo - 16. juni					
Søndag 3. juni	Ritt Mjøsa rundt				
Tirsdag 5. juni kl. 18.00	Kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker til Lindeberg. Før start blir vi enige om hvilke arbeidsoppgaver dagens økt skal dreie seg om.	Så mye rulle som mulig, med noen drag med høyere intensitet. Lillestrøm - Kløfta - Jessheim - Sand - Gardermoen rundt - Sand - Jessheim - Kløfta - Lillestrøm (ca 77 km, 2,5t)	Rolig fra Frogner til Lillestrøm	Optimalisere rulla
Torsdag 7. juni kl 18:00	Kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker til Lindeberg. Før start blir vi enige om hvilke arbeidsoppgaver dagens økt skal dreie seg om.	Så mye rulle som mulig, med noen drag med høyere intensitet. Lillestrøm - Kløfta - Jessheim - Sand - Gardermoen rundt - Sand - Jessheim - Kløfta - Lillestrøm (ca 77 km, 2,5t)	Rolig fra Frogner til Lillestrøm	Optimalisere rulla
Søndag 10. 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		Rolig tur
Tirsdag 12. juni kl. 18.00	Kjøring med innlagte rulledrag 2-2,5 timer	Rolig kjøring på to rekker til Lindeberg. Før start blir vi enige om hvilke arbeidsoppgaver dagens økt skal dreie seg om.	Så mye rulle som mulig, med noen drag med høyere intensitet. Lillestrøm - Kløfta - Jessheim - Sand - Gardermoen rundt - Sand - Jessheim - Kløfta - Lillestrøm (ca 77 km, 2,5t)	Rolig fra Frogner til Lillestrøm	Optimalisere rulla
Torsdag 14. juni kl 18.00	Leverer sykler for transport til Trondheim				Leveres i Leiraveien kl 18.
Lørdag 16. juni kl 06:30	Ritt Trondheim-Oslo				Vi kjører sammen med Ottestad, Brummundal, Follo m/fl. Det endelige rittopplegget fastlegges i Trondheim. Ca tidsmål er 17t, men dette er som vanlig avhengig av gruppa, nedbør, temperatur og vind.
Tirsdag 19. juni kl. 18.00	Rolig tur	Rolig kjøring på to rekker.	Bestemmes senere		Mulig det blir blanding av grupper
Torsdag 21. juni kl 18.00	Rolig tur	Rolig kjøring på to rekker.	Bestemmes senere		Mulig det blir blanding av grupper
Søndag 24. juni kl 10.00	Rolig langtur	Rolig kjøring på to rekker.	Bestemmes senere		Mulig det blir blanding av grupper