



Lillehammer-Oslo 4.30 - TRENINGSPROGRAM APRIL 2019

Dato	Dag	Aktivitet	Oppvarming	Hoveddel - Rute	Avslutning	Kommentar
16.apr	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
18.apr	torsdag	Påske - egentrening				Møt gjerne opp i Leiraveien kl. 18.00 de som er hjemme, og ta en felles treningstur. Luft interessen på "face".
21.apr	Søndag	Påske - egentrening				Møt gjerne opp i Leiraveien kl. 10.00 de som er hjemme, og ta en felles treningstur. Luft interessen på "face".
23.apr	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk	Rolig fra Skedsmokorset	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
25.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 (med litt rolig rulletrening)		Etter nærmere info.		Garantert rolig, oppm. Kl. 10.00
01.mai	Tirsdag	Ritt - Enebakk Rundt	på egenhånd			Nødv. info blir sendt ut i forkant

FS/TB - 15.04.19