



Lillehammer-Oslo 4.30 - TRENINGSPROGRAM MAI 2019

Dato	Dag	Aktivitet	Oppvarming	Hoveddel - Rute	Avslutning	Kommentar
01.mai	onsdag	Enebakk rundt	på egenhånd			Nødv. info blir sendt ut i forkant
02.mai	Torsdag	Trilletur - Enebakk ut av beina		Fetsund-Sørumsand-Lørenfallet-Nybakk-Lillestrøm		
05.mai	Søndag	Langtur	ingen	Fetsund, Momoen, Hemnes, Bjørkelangen, Blaker, Frogner, Lillestrøm		Garantert rolig, oppm. Kl. 09.00
07.mai	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
09.mai	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
11.mai	Lørdag	Bakke drag/Egentr. forsøk på samling		Leirsund Stadion til målgang Ceresrittet	Rolf Olsen - Rally	Oppmøte kl. 10 - vanlig sted. Ikke maxdrag, men individuelle jevne like drag
12.mai	Søndag	Ceresrittet - Dugnad				Alle mann til pumpene.....
14.mai	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk	Rolig fra Frogner Trykk til Lillestrøm	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
16.mai	Torsdag	Rulledrag 4 x 15 min	Til Frogner Trykk.	Rundt Gardermoen	Fra Skedsmokorset til Lillestrøm	Terskeldrag "minus", alle i rulla
19.mai	Søndag	Nordmarka rundt	på egenhånd			Nødv. info blir sendt ut i forkant
21.mai	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk	Rolig fra Frogner	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
23.mai	Torsdag	Rulledrag 4 x 15 min	Til Frogner Trykk.	Rundt Gardermoen / eller Nybakk	Fra Skedsmokorset til Lillestrøm	Terskeldrag "minus", alle i rulla
25.mai	Lørdag	Randsfjorden rundt	på egenhånd			Nødv. info blir sendt ut i forkant
28.mai	Tirsdag	Rulledrag 6 x 10 min	Til Frogner Trykk.	Kløfta - Nybakk	Rolig fra Frogner	Terskeldrag, max 10-12 stk i gruppe
30.mai	Torsdag	Bakke drag Leirsund 4-5 stk	Leirsund stadion til målgang Ceresrittet		Rolf Olsen - Rally	
02.jun	Søndag	Langtur (soltur) til Drøbak				Garantert rolig, med par-tre rolige rulle drag. Oppmøte kl. 09.00