

Treninger Frøy 3 Vår/Sommer 2019

Satsningsritt er merket med rødt, andre aktuelle ritt er merket med blått,

Viktige treninger der det er obligatorisk oppmøte for de som skal kjøre satsningsrittene er merket med grønt.

Tirsdager: Hvervenbukta 18:00
 Torsdager: Hvervenbukta 18:00
 Lørdager: Bakke drag NAF Ekeberg 10:00 (Legges opp som egentrening)
 Søndager: Hvervenbukta 09:00/10:00 i April

Satsingsritt:

Intensitet

Høy

Middels

Lav

01.05 Enebakk Rundt
 19.05 Nordmarka rundt
 02.06 Landeveisrittet
 22.06 Lillehammer – Oslo

Dato	Dag	Beskrivelse	Tid ca.
26.03.19	tirsdag	Innetrening Skullerud	2:00
27.03.19	onsdag		
28.03.19	torsdag	Innetrening Skullerud	2:00
29.03.19	fredag		
30.03.19	lørdag		
31.03.19	søndag	Sjekk forum/FB om tur	
01.04.19	mandag		
02.04.19	tirsdag	Gamle Mossevei 2 x, Fokus på teknisk riktig kjøring - Husk lys på sykkelen	2:00
03.04.19	onsdag		
04.04.19	torsdag	Gamle Mossevei 2 x, Fokus på teknisk riktig kjøring - Husk lys på sykkelen	2:00
05.04.19	fredag		
06.04.19	lørdag		
07.04.19	søndag	Rolig Langtur: Enebakk Rundt - Mot klokka. Oppmøte Skullerud 10:00.	4:00
08.04.19	mandag		
09.04.19	tirsdag	Gamle Mossevei 5 X Bakke drag Industritomt - 2 X teknisk trening rulle. Husk lys på sykkelen.	2:00
10.04.19	onsdag		
11.04.19	torsdag	Gamle mossevei 2 x - Høy fart hjulet og inn siste gang (ikke unødig risiko). Husk lys på sykkelen.	2:00
12.04.19	fredag		
13.04.19	lørdag		
14.04.19	søndag	Rolig langtur: Hverven-Hvitsten-Son-Vestby-Kongeveien-Hverven	3:30
15.04.19	mandag		
16.04.19	tirsdag	Nedenom og hjem x 3 helt opp til kirken - Rulle trening Gamla inn igjen. Husk lys på sykkelen.	2:00
17.04.19	onsdag		
18.04.19	torsdag	Sjekk forum/FB om trening	
19.04.19	fredag		
20.04.19	lørdag		
21.04.19	søndag	Sjekk forum/FB om tur	
22.04.19	mandag		
23.04.19	tirsdag	Drøbak (Hverven-Rundvollbakkene-Knardal-Skarphella-Heer-Sundbybakken-Hverven). Husk lys på sykkelen.	2:30
24.04.19	onsdag		
25.04.19	torsdag	Gjennomgang veiplassering tette rekker - 2 (3) X gamle mossevei. Husk lys på sykkelen.	2:00
26.04.19	fredag		
27.04.19	lørdag	Oslo - Mysen	
28.04.19	søndag	Generalprøve Enebakk rundt (85% innsats...). Oppmøte Skullerud 0900	3:00
29.04.19	mandag		
30.04.19	tirsdag		
01.05.19	onsdag	Enebakk rundt	
02.05.19	torsdag	Egentrening/Rolig restitusjon etter Enebakk rundt	1:30
03.05.19	fredag		
04.05.19	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakke drag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	1:00
05.05.19	søndag	Rolig langtur 7kirker G3 Edition	5:00
06.05.19	mandag		
07.05.19	tirsdag	Hverven-Frogn-Kirke-Klommestein-Vestbyveien-Drøbak-Klommestein-Hverven	2:30
08.05.19	onsdag		
09.05.19	torsdag	Nedom og hjem X 3-Helt opp til Kirken. Rulle på GML. Mossevei inn	2:30
10.05.19	fredag		
11.05.19	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakke drag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	1:00
12.05.19	søndag	Rolig langtur/oppmøte Skullerud. Skullerud- Strømmen- Lillestrøm - Fetsund - Sørumsand -Lørenfalles - Frogner - Skedsmokorset - Slattum - Gjelleråsen - Grorud - Hjem	5:00
13.05.19	mandag		
14.05.19	tirsdag	Samkjøring til Nordmarka rundt. Nedenom og hjem m/rulle til Tusenfyrd x2	2:30
15.05.19	onsdag		
16.05.19	torsdag	Hvile/eventuelt rolig tur i sone en. Sjekk sykkel og utstyr	
17.05.19	fredag		
18.05.19	lørdag		
19.05.19	søndag	Nordmarka rundt	
20.05.19	mandag		
21.05.19	tirsdag	Nesodden Hverven-Rundvollbakkene-Linnebråteveien-Garderveien-Hverven	2:30
22.05.19	onsdag		
23.05.19	torsdag	Gamle mossevei. 4/6 manns lagtempo. Forberedelse til Landeveisrittet.	3:00
24.05.19	fredag		
25.05.19	lørdag	Randsfjorden Rundt	
26.05.19	søndag	Rolig langtur/oppmøte Klemetsrud. Klemetsrud - Drømtorp - Landeveisritt traseen - Hverven	5:00
27.05.19	mandag		
28.05.19	tirsdag	Kneiker på Nesodden Hverven-Rundvollbakkene-Fagerstrand-Svestadbakkene-Nesoddtangen-Båt til Oslo /samkjøring lag til Landeveisrittet	3:00
29.05.19	onsdag		
30.05.19	torsdag	Sjekk forum om tur/trening	
31.05.19	fredag		
01.06.19	lørdag	Hvile-Sjekk av sykkel og utstyr	
02.06.19	søndag	Landeveisrittet / eventuell rolig langtur for de som ikke kjører rittet. Rute kommer senere.	
03.06.19	mandag		
04.06.19	tirsdag	Hverven - Tusenfyrd - Nesset - Ås - Stenerudveien - Asper bru - Kråkstad - Ski - Tusenfyrd - Hverven.	3:00
05.06.19	onsdag		
06.06.19	torsdag	Hverven-Ås-Ski-Tomter-Klemetsrud. Fart i bakker. Vi venter på hverandre på toppen.	3:00
07.06.19	fredag		
08.06.19	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakke drag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	1:00
09.06.19	søndag	Sjekk FB/forum om tur	
10.06.19	mandag		

11.06.19	tirsdag	Gamle Mossevei. Teknisk rulle ut - lagtempo retur/tur - rulle inn. Høyt tempo.	2:00
12.06.19	onsdag		
13.06.19	torsdag	Hverven-Frogn Kirke-Klommestein-Vestbyveien-Drøbak-Klommestein-Hverven	
14.06.19	fredag		
15.06.19	lørdag		
16.06.19	søndag	Rolig langtur/ 7 kirker G3 edition. Oppmøte Klemetsrud 0900.	
17.06.19	mandag		
18.06.19	tirsdag	Gjennomkjøring til Lillehammer-Oslo. Fokus på tette rekker. Hverven - Såner - Hverven. Rittfart.	2:30
19.06.19	onsdag		
20.06.19	torsdag	Restitusjon. Lav sone 1. Vask og siste sjekk av sykkelen og utstyret ditt.	2:30
21.06.19	fredag		
22.06.19	lørdag	Lillehammer - Oslo	
23.06.19	søndag		
24.06.19	mandag		
25.06.19	tirsdag	Rolig trilletur til Drøbak. Is-stopp	2:30
26.06.19	onsdag		
27.06.19	torsdag	Nedenom og hjem X 3, helt opp til Kirken-Rulletrening på gamle mossevei innover.	2:30
28.06.19	fredag		
29.06.19	lørdag	Jotunheimen Rundt	
30.06.19	søndag	Rolig langtur Øyern Rundt	5:00
01.07.19	mandag		
02.07.19	tirsdag	2 X Tryvann fra Gressbanen.	3:00
03.07.19	onsdag		
04.07.19	torsdag	Hverven - Tusenfryd - Nettet - Ås - Stenerudveien - Asper bru - Kråkstad - Ski - Tusenfryd - Hverven.	2:30
05.07.19	fredag		
06.07.19	lørdag	Egentrening - lek og moro, sti og teknikk/ Bakkedrag NAF - Ekeberg oppmøte 10:00	1:00
07.07.19	søndag	Rolig langtur: Skullerudstua-Jessheim-Hurdal-Lygna-Gran-Harestua-Nittedal-Gjelleråsen-Oslo (Lunch på Lygnaseter)	8:00