

Treingsplan Rye 3 - 2017

Uke:	Hva	Trase	Dag	Dato	Tid	Oppmøtested:	Distanse:
12	Spinning	Kick off møte	søndag	26.mar	11:00	Avancia Sport Center, Skedsmokorset	
13	Første samling	Hvervenbukta - Tusenfryd	Torsdag	30.mar	18:00	Hvervenbukta	40 km
	Langtur (rolig)	Hvervenbukta- Son	Søndag	02.apr	10:00	Hvervenbukta	100 km
14	Bakkedrag	Grefsenkollen	Tirsdag	04.apr	18:00	Lachmanns vei	20 km
	Rulletrening	Hvervenbukta - Tusenfryd	Torsdag	06.apr	18:00	Hvervenbukta	60 km
	Langtur (rolig)	Hvervenbukta - Son	PalmeSøndag	09.apr	10:00	Hvervenbukta	100 km
15	Bakkedrag	Grefsenkollen	Tirsdag	11.apr	18:00	Lachmanns vei	20 km
	Langtur (rolig)	Enebakk rundt	Skjærtorsdag	13.apr	10:00	Skullerud P-plass	83 km
	Langtur (rolig)	Hvervenbukta-Son	Søndag (påske)	16.apr	10:00	Hvervenbukta	100 km
16	Intervalldrag (bakke)	Grefsenkollen	Tirsdag	18.apr	18:00	Lachmanns vei	20 km
	Rulletrening	Hvervenbukta - Tusenfryd	Torsdag	20.apr	18:30	Hvervenbukta	60 km
	Langtur (rulletrening)	Enebakk rundt	Søndag	23.apr	10:00	Skullerud P-plass	83 km
17	Intervalldrag (bakke)	Grefsenkollen	Tirsdag	25.apr	18:00	Lachmanns vei	20 km
	Rulletrening	Hvervenbukta - Tusenfryd	Torsdag	27.apr	18:30	Hvervenbukta	60 km
	Ingen trening pga 1/5		Søndag	30.apr		INGEN TRENING	
18	RITT	Enebakk rundt	Mandag	01.mai		Skullerud P-plass	83 km
	Rulletrening	Hvervenbukta - Tusenfryd	Torsdag	04.mai	18:30	Hvervenbukta	60 km
	Langtur	Øyern Rundt	Søndag	07.mai	09:00	Marikollen ungdomsskole	120 km
19	Intervalldrag (bakke)	Grefsenkollen	Tirsdag	09.mai	18:30	Lachmanns vei	20 km
	Rulletrening	Sørkedalen	Torsdag	11.mai	18:30	Bogstad camping Bensinstasjon	60 km
	Langtur (rulletrening)	Oslo - Vannsjø -Moss- Oslo	Søndag	14.mai	09:00	Hvervenbukta	150 km
20	Intervalldrag (bakke)	Grefsenkollen	Tirsdag	16.mai	18:30	Lachmanns vei	20 km
	Rulletrening	Sørkedalen	Torsdag	18.mai	18:30	Bogstad camping Bensinstasjon	60 km
	DUGNAD	NORDMAKRA RUNDT	Søndag	21.mai			DUGNAD
21	Intervalldrag (bakke)	Grefsenkollen	Tirsdag	23.mai	18:30	Lachmanns vei	20 km
	Rulletrening	Sørkedalen	Torsdag (kristi hin	25.mai	18:30	Bogstad camping Bensinstasjon	60 km
	RITT	Randsfjorden Rundt	Lørdag	27.mai		Brandbu sentrum	153 km
22	Intervalldrag (bakke)	Grefsenkollen	Tirsdag	30.mai	18:30	Lachmanns vei	20 km
	Rulletrening	Romerike	Torsdag	01.jun	18:30	Oslo Kristne senter, Kjeller	60 km
	Langtur (rulletrening)	Hurdalsjøen rundt	Søndag	04.jun	09:00	Oslo Kristne senter, Kjeller	120 km
23	Intervalldrag (bakke)	Grefsenkollen	Tirsdag	06.jun	18:30	Lachmanns vei	20 km
	Rulletrening	Hvervenbukta - Tusenfryd	Torsdag	08.jun	18:30	Hvervenbukta	60 km
	Langtur (rulletrening)	Hurdalsjøen rundt	Søndag	11.jun	09:00	Hvervenbukta	120 km
24	Rulletrening	Romerike	Tirsdag	13.jun	18:30	Oslo Kristne senter, Kjeller	60 km
	RITT	Lillehammer-Oslo	Lørdag	17.jun		Lillehammer	191 km