



## TRENINGSOPPLEGG 2017 - GRUPPE 1 - 2 - 3

			Langtur	Distanse/Rulletrening	Intervall/Lagtempo
Uke	Dag	Dato	Klubbtrening		Trening Gruppe/Lag 1-2-3
14	04.apr	04.apr			
	To	06.apr	Lagtempo Bevergranda 2x Pikerfoss - Svene (5-6 manns lag)		
	Sø	09.apr	Eikern medsols		
15	Ti	11.apr	Lagtempo Bevergranda 2x Pikerfoss - Svene (5-6 manns lag)		Påske
	To	13.apr			Påske
	Sø	16.apr	Hvittingfoss - Lønskoll - Eikern		Påske
16	Ti	18.apr			Rulletrening nr 1 - lag 1 & 2 - Rundt Eikern? Fremmøte 17:30 - 2,5t
	To	20.apr	Lagtempo Bevergranda, 3x Saga - Pukkverket (3 manns lag)		
	Sø	23.apr	Hokksund - Bingen - Mjøndalen - Kongsberg		
17	Ti	25.apr	Lagtempo Jondalen, 3x Bromyr - Max kro (3 manns lag)		
	To	27.apr	Lagtempo Bevergranda - Vestsiden til Flesberg ( 5-6 manns lag)		
	Sø	30.apr	Veggli tur-retur		
18	Ma	01.mai			
	Ti	02.mai	Lagtempo Bevergrenda, 3x Saga - Pukkverket + bakken (3 manns lag)		
	To	04.mai			
	Lø	06.mai			Eiker rittet
19	Sø	07.mai	Sigdal rundt - motsols		
	Ti	09.mai			Rulletrening nr 2 - lag 1 & 2 - Bolkesjø-Hovin-Bolkesjø-Kongsberg
	To	11.mai	Lagtempo Bevergrenda 3x Pikerfoss - Svene (5-6 manns lag)		
20	Sø	14.mai	Bolkesjø-Lisleherad-Årlifoss-Bolkesjø-Kongsberg		
	Ti	16.mai	Lagtempo Bevergranda, 3x Saga - Pukkverket + bakken (3 manns lag)		
	To	18.mai	Lagtempo Jondalen til Bolkesjø (5-6 manns lag)		
	Lø	20.mai			Montebellorittet
21	Sø	21.mai	Veggli-Vegglifjell-Tinn-Hovin-Kongsberg		
	Ti	22.mai			Rulletrening nr 3 - lag 1 & 2 Test Fossanåsen + ekstra runde 3t
	To	25.mai			Kr. Himmelfart
22	Sø	28.mai	Hvittingfoss-Gregerhølet-Eikern		Vestfold Rundt
	Ti	30.mai	Lagtempo Bevergranda, 3x Saga - Pukkverket + bakken (3 manns lag)		
	To	01.jun	Lagtempo Bevergrenda-Lyngdal. 5-6 manns lag		
23	Sø	04.jun	Passebekk-Svarstad-Eikern		
	Ma	05.jun			2. Pinsedag
	Ti	06.jun			Rulletrening nr 4 - lag 1 & 2. Lampeland-Sigdal-Lampeland-Kbg 3,5t
	To	08.jun			
24	Lø	10.jun			Farrisrunden
	Sø	11.jun	Sigdal Rundt medsols		
	Ti	13.jun			Rulletrening - rolig tur
24	To	15.jun	Kort rolig tur eller hvile		
	Lø	17.jun			Lillehammer - Oslo

En av følgende personer vil alltid være tilstede og organisere/lede klubbtreninger Tirsdag, Torsdag, Søndag: Ivar, Hans-Christian, Pål, Ingar, Odd.

Unntak: De dage det er lagtrening må turene bestemmes og organiseres av de fremmøtte.

Lagene organiseres av følgende:

Lag 1: Ivar, Hans-Christian, Pål  
Lag 2: Ingar, Odd  
Lag 3: Stein