

Treningsprogram for Rye 15 timer – 2005 (11.04.2005)

Uke	Dato	Ukedag	Møtetid	Trening	Oppmøte	Kommentar	Antatt tid	Antatt lengde
14	10.04	Søndag	10:00	Rolig langtur	Hvervenbukta	Rolig, innkjøring	3,5	90
15	12.04	Tirsdag	17:30	Kjedekjøring	Gjelleråsen	Innkjøring	2,5	60
	14.04	Torsdag	17:30	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	Innkjøring	2,5	45
	17.04	Søndag	09:00	Rolig langtur	Gjelleråsen		4,5	120
16	19.04	Tirsdag	18:00	Bakkedrag, Grefsenkollen	Lachmannsvei	4 drag	1,5	
	21.04	Torsdag	18:00	Kjedekjøring	Gjelleråsen		3	90
	24.04	Søndag	10:00	Rolig langtur (evt. med expressen)	Gjelleråsen	15t eller express	5,5	150
17	26.04	Tirsdag	18:00	Bakkedrag, Grefsenkollen	Lachmannsvei	5 drag	2	
	28.04	Torsdag	18:00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	5-6 pr lag/4drag	2,5	45
	30.04	Lørdag	09:00	Rolig langtur	Gjelleråsen	Teknisk kjede	3,5	90
	01.05	Søndag	09:00	Enebakk Rundt	Skullerudstua	Ritt	2,5	80
18	03.05	Tirsdag	18:00	Bakkedrag, Grefsenkollen	Lachmannsvei	5 drag	2	
Kr.H.fart	05.05	Torsdag	09:00	Rolig langtur, tempo mot slutten	Gjelleråsen		6	180
	07.05	Lørdag	09:00	Rolig langtur	Hovseter, skolen v/T-bane		5,5	150
19	10.05	Tirsdag	18:00	Bakkedrag, Grefsenkollen	Lachmannsvei	5 drag	2	
	12.05	Torsdag	18:00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	5-6 pr lag/4drag	2,5	45
	14.05	Lørdag	13:00	Ceres-rittet	Leirsund	Ritt, veterancup		80
	15.05	Søndag	09:00	Rolig langtur	Hvervenbukta		6	180
20	17.05	Tirsdag	18:00	Bakkedrag, Grefsenkollen	Lachmannsvei	5 drag	2	
	19.05	Torsdag	18:00	Kjedekjøring	Gjelleråsen		3,5	90
	22.05	Søndag		Nordmarka Rundt	Hovin skole	Ritt		153

Uke	Dato	Ukedag	Møtetid	Trening	Oppmøte	Kommentar	Antatt tid	Antatt lengde
21	24.05	Tirsdag	18:00	Bakkedrag, Grefsenkollen	Lachmannsvei	6 drag	2	
	26.05	Torsdag	18:00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	5-6 pr lag/4drag	2,5	45
	29.05	Søndag	10:00	Vestfold Rundt	Horten	Ritt	4,5	165
			09:00	Rolig langtur (evt. med expressen)	Hauketo	15t eller express	7	200
22	31.05	Tirsdag	18:00	Bakkedrag, Grefsenkollen	Lachmannsvei	6 drag	2	
	02.06	Torsdag	18:00	Kjedekjøring	Gjelleråsen		3,5	90
	04.06	Lørdag	09:00	Rolig langtur, tempo mot slutten	Gjelleråsen		4,5	120
	05.06	Søndag	09:00	Rolig langtur	Hovseter, skolen v/T-bane		7	200
23	07.06	Tirsdag	18:00	Bakkedrag, Grefsenkollen	Lachmannsvei	6 drag	2	
	09.06	Torsdag	18:00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	5-6 pr lag/4drag	2,5	45
	12.06	Søndag	08:00?	Mjøsa Rundt	Feiring skole	Ritt		225
24	14.06	Tirsdag	18:00	Rolig langtur	Gjelleråsen	Rolig/restitusjon	3,5	90
	16.06	Torsdag	18:00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	5-6 pr lag/4drag	2,5	45
	18.06	Lørdag	09:00	Bakkedrag, Grefsenkollen	Lachmannsvei	6 drag	2	
	19.06	Søndag	09:00	Rolig langtur	Hvervenbukta	Rolig langtur	5	150
25	21.06	Tirsdag	18:00	Rolig langtur, tempo mot slutten	Gjelleråsen	Rolig langtur	3	90
	25.06	Lørdag	07:00	DSSP 2005	Trondheim	Ritt		540

alternativt

26	28.06	Tirsdag	18:00	Rolig langtur		Rolig/restitusjon		
	30.06	Torsdag	18:00	Bakkedrag, Grefsenkollen		6 drag	2	
						Rolig langtur		
27	05.07	Tirsdag	18:00	Bakkedrag, Grefsenkollen		6 drag	2	
	08.07	Fredag	21:00	Jotunheimen Rundt	Lærdal	Ritt		430