

<b>IF Frøy</b>		Treningsplan
<b>Gruppe 2</b>		
<b>Sted og tid:</b>		
<b>Tirsdager:</b>		Hvervenbukta kl. 18:00 (2-3t)
<b>Torsdager:</b>		Hvervenbukta kl. 18:00 (2-3t)
<b>Lørdager:</b>		Ekeberg Camping kl. 10:00 (1-2t)
<b>Søndager:</b>		Hvervenbukta kl. 09:00 (3-6t) Hvis dårlig vær kan turen forkortes.
Dato	Dag	Beskrivelse
9	Mandag	
10	Tirsdag	Ingjerstrand-Myråsdalen-Ås-Ski-Siggerud
11	Onsdag	
12	Torsdag	Bakketrening Nordbybakken x 3
13	Fredag	
14	Lørdag	Bakketrening Ekeberg. 5x
15	Søndag	Langtur sone 1. Hurumlandet.
16	Mandag	
17	Tirsdag	Rulledrag. Ski - Tomter - Ytre Enebakk - Klemetsrud
18	Onsdag	
19	Torsdag	Lagtempo Max 4 ryttere 2x t/r Tusenfryd
20	Fredag	
21	Lørdag	Bakketrening Ekeberg. 5x
22	Søndag	Langtur sone 1. Kommer info eller avtales ved oppmøte.
23	Mandag	
24	Tirsdag	Bakke drag i sone 3-4, Rundvollbakken-Knardal-Skarpheilla-Vassum. Rolig mellom hver bakke
25	Onsdag	
26	Torsdag	Myråsdalen-Ås-Vestby Kirke-Bakkene Bru
27	Fredag	
28	Lørdag	Bakketrening Ekeberg. 5x
29	Søndag	Langtur sone 1. Kommer info eller avtales ved oppmøte.
30.jul	Mandag	
31.jul	Tirsdag	Bakke drag i sone 3-4, Rundvollbakken-Knardal-Skarpheilla-Vassum. Rolig mellom hver bakke
01.aug	Onsdag	
2	Torsdag	Lagtempo Max 4 ryttere 2x t/r Tusenfryd
3	Fredag	
4	Lørdag	Bakketrening Ekeberg. 5x
5	Søndag	Langtur sone 1. Kommer info eller avtales ved oppmøte.
6	Mandag	
7	Tirsdag	Bakketrening Klatringen til Tryvann 2x
8	Onsdag	
9	Torsdag	Rullekjøring 6-8 i hver gruppe 2x t/r Tusenfryd
10	Fredag	
11	Lørdag	Bakketrening Ekeberg. 5x
12	Søndag	Langtur sone 1. Kommer info eller avtales ved oppmøte.
13	Mandag	
14	Tirsdag	Bakketrening Ekeberg. 5x
15	Onsdag	
16	Torsdag	Ingjerstrand-Myråsdalen-Ås-Ski-Siggerud
17	Fredag	
18	Lørdag	Bakketrening Ekeberg. 5x
19	Søndag	Langtur sone 1. Sandvika-Sundvollen-Krokkeiva-Lommedalen. Obs: Noe grus
20	Mandag	
21	Tirsdag	Lagtempo Max 4 ryttere 2x t/r Tusenfryd
22	Onsdag	
23	Torsdag	Bakketrening Myråsdalen 8x økende soner
24	Fredag	
25	Lørdag	Bakketrening Ekeberg. 5x
26	Søndag	Langtur sone 1. Kommer info eller avtales ved oppmøte.
27	Mandag	
28	Tirsdag	Nedenom og hjem runden x 4. Fri fart opp bakken.
29	Onsdag	
30	Torsdag	Bakketrening Griserumpa x 5
31.aug	Fredag	
01.sep	Lørdag	Bakketrening Ekeberg. 5x
2	Søndag	Langtur sone 1. Kommer info eller avtales ved oppmøte.
3	Mandag	
4	Tirsdag	Klubbmesterskap fellesstart
5	Onsdag	Klubbmesterskap terreng
6	Torsdag	Klubbmesterskap tempo