

# Frøy 3 Treningsplan høst 2018

Dato	Dag	Beskrivelse	
<b>Oppmøte midtuke dager 18:00</b>			
<b>Oppmøte søndager 09:00</b>			<b>Oppmøte</b>
07.08.2018	Tirsdag	Drøbak (Hverven-Rundvollbakkene-Skarphella-Sundbybakken-Svartskog-Hverven)	Klemetsrud
08.08.2018	Onsdag		
09.08.2018	Torsdag	2 X Tusenfryd-4 manns lagtempo	Hverven
10.08.2018	Fredag		
11.08.2018	Lørdag	Bakketrening Ekeberg-Egentrening	
12.08.2018	Søndag	<b>Øyern Rundt / Egentrening for de som ikke sykler rittet eller følg med på forum</b>	
13.08.2018	Mandag		
14.08.2018	Tirsdag	Nesodden (Hverven-Rundvollbakken-Jaer-Blylaget-Rundvollbakken-Hverven)	Hverven
15.08.2018	Onsdag		
16.08.2018	Torsdag	Nedenom og hjem X 3 / for de som kjører Birken 4 X Haukåsen-MTB	Hverven/Haraløkka
17.08.2018	Fredag		
18.08.2018	Lørdag	Bakketrening Ekeberg-Egentrening	Ekeberg
19.08.2018	Søndag	<b>Kråketråkken / Nesodden Rundt for de som ikke sykler ritt</b>	Moss/Hverven
20.08.2018	Mandag		
21.08.2018	Tirsdag	Tryvann X 2 (Gressbanen - Tryvann X 2)	Gressbanen
22.08.2018	Onsdag		
23.08.2018	Torsdag	Hverven - As - Ski - Siggerud - Klemetsrud / eventuell rolig egentrening før Birken	Hverven
24.08.2018	Fredag		
25.08.2018	Lørdag	<b>Birken</b>	
26.08.2018	Søndag	G3s 7 kirker	Klemetsrud
27.08.2018	Mandag		
28.08.2018	Tirsdag	Kaffe i Drøbak (Hverven-Arungen-Frogn Kirke-Heer-Klommesteinveien-Hverven)	Hverven
29.08.2018	Onsdag		
30.08.2018	Torsdag	Nesodden (Hverven-Rundvollbakkene-Linnebråteveien-Midtveien-Dal-Rundvollbakken mot Oslo-Hverven/Tempo fra Hjulet og inn)	Hverven
31.08.2018	Fredag		
01.09.2018	Lørdag	Bakketrening Ekeberg-Egentrening	
02.09.2018	Søndag	Over Oslo Skullerud-Grefsenkollen-Tryvann-Bygdøy-Holtet (Kafferast på Frognerseteren)	Skullerud
03.09.2018	Mandag		
04.09.2018	Tirsdag	Klubbmesterskap-Fellesstart	
05.09.2018	Onsdag	Klubbmesterskap-Terreng	
06.09.2018	Torsdag	Klubbmesterskap-Tempo	
07.09.2018	Fredag		
08.09.2018	Lørdag	Bakketrening ekeberg-Egentrening	
09.09.2018	Søndag	Tur 1	Hverven
10.09.2018	Mandag		
11.09.2018	Tirsdag	Hverven-Klommesteinveien-Drøbak-Heer-Osloveien-Hverven	Hverven
12.09.2018	Onsdag		
13.09.2018	Torsdag	Tryvann 2 X Bakkedrag	Gressbanen
14.09.2018	Fredag		
15.09.2018	Lørdag	Bakketrening Ekeberg-Egentrening	Ekeberg
16.09.2018	Søndag	Tur 2	Asker hallen
17.09.2018	Mandag		
18.09.2018	Tirsdag	Grefsenkollen 2 X Bakkedrag	Skeidbanen
19.09.2018	Onsdag		
20.09.2018	Torsdag		
21.09.2018	Fredag		
22.09.2018	Lørdag	Bakketrening Ekeberg-Egentrening	
23.09.2018	Søndag	<b>Tyrfjorden Rundt/Tur 4 for de som ikke sykler ritt</b>	
<b>Langturer</b>			
1		Son via (Hverven-Vestby-Hølen-Son-Hvitsten-Fjøser-Hverven)	Hverven
2		Romerike - Skullerud-Frogner-Slattum-Skullerud	Skullerud
<b>Oppmøte søndager kl. 09:00</b>			