

Treninger Frøy 3 høsten 2019

Intensitet

Høy

Middels

Lav

Satsningsritt er merket med rødt, andre aktuelle ritt er merket med blått,

Viktige treninger der det er obligatorisk oppmøte for de som skal kjøre satsningsrittene er merket med grønt.

Tirsdager: **Hvervenbukta 18:00** **Satsningsritt:**
Torsdager: **Hvervenbukta 18:00**
Lørdager: **Bakke drag NAF Ekeberg 10:00 (Legges opp som egentrening)**
Søndager: **Hvervenbukta 09:00**

mandag	5. august		
tirsdag	6. august	Nesodden (Hverven-Rundvollbakkene-Dal-Blylaget-Blylagveien-Gardervn.-Linnebråteveien-Hverven)	
onsdag	7. august		
torsdag	8. august	Tomter (Klemetsrud-Tomter-Ski-Siggerud-Klemetsrud)	
fredag	9. august		
lørdag	10. august		
søndag	11. august	Øyern rundt ; http://www.oyerenrundt.no/	
mandag	12. august		
tirsdag	13. august	Hverven - Kongeveien - Vestby (Verpet) - Drøbakveien - Drøbak - Klommestein - Hverven.	
onsdag	14. august		
torsdag	15. august	Nedenom og hjem x 3 helt opp til kirken - Rulletrening Gamla inn igjen.	
fredag	16. august		
lørdag	17. august		
søndag	18. august	Hurum runden (Oppmøte Askerhallen)	
mandag	19. august		
tirsdag	20. august	Lagtempo på Gamla x 2 (Max 4 i laget)	
onsdag	21. august		
torsdag	22. august	Hverven-Rundvollbakkene-Linnebråteveien-Midtveien-Hverven	
fredag	23. august		
lørdag	24. august		
søndag	25. august	Kråketråkken // Rolig søndag for de som ikke kjører ritt. Oslo Panorama	http://www.mossck.no/?page_id=236
mandag	26. august		
tirsdag	27. august	Hverven - Ski - Yttre Enebakk - Klemetsrud.	
onsdag	28. august		

torsdag	29. august	Lagtempo i KM løypa. Oppmøte Siggerud kl 1800. https://goo.gl/maps/BgGuXB3AAUzmnt5v6	
fredag	30. august		
lørdag	31. august	BIRKEN	
søndag	1. september	Rolig søndag. Enebakk motsatt. (Oppmøte Skullerud P)	
mandag	2. september		
tirsdag	3. september	Klubbmesterskap fellesstart	
onsdag	4. september	Klubbmesterskap terreng	
torsdag	5. september	Klubbmesterskap tempo	
fredag	6. september		
lørdag	7. september	Dokka rundt ; https://www.facebook.com/events/sem-skole/dokka-rundt/295630571193014/	
søndag	8. september	Rolig langtur 7kirker G3 Edition. Avreise Joker Klemetsrud 09:00.	
mandag	9. september		
tirsdag	10. september	Nedenom og hjem til Tusenfryd x 2. 6-8 ryttere i gruppa. Øve låst og rullekjøring.	
onsdag	11. september		
torsdag	12. september	Bakkedrag Gressbanen - Tryvann x 2. Oppmøte Gressbanen 18:00; https://goo.gl/maps/mpjGKcUxUhX1wfuR9	
fredag	13. september		
lørdag	14. september		
søndag	15. september	Rolig søndag nordover. Hans-Ivar leder an??	
mandag	16. september		
tirsdag	17. september	Kneiker i nærområdet	
onsdag	18. september		
torsdag	19. september	Ski - Tomter -Yttre Enebakk - Klemetsrud. Rulle/Terskeldrag 3 x 15min.	
fredag	20. september		
lørdag	21. september		
søndag	22. september	Femsjøen rundt ; http://haldencykleklub.org/femsjoen-rundt/	
mandag	23. september		
tirsdag	24. september	Sesongavslutning/oppsummering-Peloton	
onsdag	25. september		
torsdag	26. september		
fredag	27. september		
lørdag	28. september		
søndag	29. september	Rolig søndag// Siste offisielle for sesongen Romerrikerunden??	