

Dag	Dato	Oppstart	Hvor skal vi sykle
tirsdag	09.apr.	Hverven Oppstart fellestrening /samkjøring kl. 17:30	2 X Hverven-Hjulet-Hverven. Rolig tempo/Teknisk fokus.
torsdag	11.apr.	Hverven kl. 18:00	Rolig samkjøring, tur Vinterbro-Klommestein-Ås-Vinterbro-Hverven
søndag	14.apr.	Hverven kl. 10:00	Rolig tur til Drøbak, med fokus på samkjøring
tirsdag	16.apr.	Hverven kl. 18:00	Nedenom og hjem x 3. fri frar opp bakken, samles på toppen
torsdag	18.apr.	Hverven kl. 18:00	Fokus på teknikk og samkjøring. Med fart i beina
søndag	21.apr.	Hverven kl. 10:00	Rolig tur til hverven - Son - med kaffestopp i Son
tirsdag	23.apr.	Hverven kl. 18:00	Lagtempo Hverven - Ås. Deler inn i 3-4 ryttere på hvert lag.
torsdag	25.apr.	Årvåll skole kl 18:00	Bakke drag Grefsenkollen, 6 minutter x 5-6 ganger fokus på å komme like lagnt hver gang
søndag	28.apr.	Gjennomkjøring EBR, oppmøte Skullerud	Kjører gjennom EBR trasen ca 90 km, fokus på samkjøring
tirsdag	30.apr.	Hverven kl. 18:00	En rolig spinn for de som ønsker det for å sjekke utstyr og seg selv :-)
onsdag	01.mai	Enebakk Rundt - SATSNINGSRITT	Sykkelen må være i god stand til rittstart
torsdag	02.mai	Hviledag eller rolig spinn	
søndag	05.mai	Hverven kl. 10:00	Rolig langtur med innlagt kaffepause,
tirsdag	07.mai	Hverven kl. 18:00	Hverven - vinterbru - ås - hverven
torsdag	09.mai	Hverven kl. 18:00	Lagtempo. T/R universitetet i Ås
søndag	12.mai	Hverven kl. 10:00	Rolig langtur med kaffestop i Son. Hverven-Hvitsten-Son-Vestby-Kongeveien-Hverven
tirsdag	14.mai	Årvåll skole kl 18:00	Bakke drag Grefsenkollen, 6 minutter x 5-6 ganger fokus på å komme like lagnt hver gang
torsdag	16.mai	Hverven kl. 18:00	Hverven - Industribakken - over davinchibrua - Ås - Hverven fokus på fart og samkjøring
søndag	19.mai	Hverven kl. 10:00	Hverven - Industribakken - Ås -Vinterbro - Nesodden rundt - Hverven, eller andre forslag mottas med takk
tirsdag	21.mai	Årvåll skole kl 18:00	Grefsenkollen, oppmøte Årvål skole kl. 18:00
torsdag	23.mai	Rulletur/samkjøring	Vi kjøre en rulletur fra Hverven via Ås, Fokus på samkjøring.
lørdag	25.mai	Randsfjorden rundt - SATSNINGSRITT	Sykkelen må være i god stand til rittstart
tirsdag	28.mai	Hverven kl. 18:00	Rullekjøring hverven - Ås - hverven.

torsdag	30.mai	Hverven kl. 18:00	Vi kjører lagtempo fra Hverven mot Ås. Bikker av ved Ås kirke og langs Årungen, Klommestein og tilbake til Ås og Hverven.
søndag	02.jun	Hverven kl. 10:00	Langtur ca 120 km rute kommer senere
tirsdag	04.jun	Årvåll skole kl 18:00	Bakkedrag Grefsenkollen, 6 minutter x 6 ganger fokus på å komme like lagnt hver gang, men lengre en første gang
torsdag	06.jun	Hverven kl. 18:00	Vi kjører rulle til Vestby via Kroer. Retur via Hvitstenveien og Klommestein. Vi legger inn 2 x "løse kanoner" under veis :-)
søndag	09.jun	Hverven kl. 09:30	Rolig søndagstur
tirsdag	11.jun	Hverven kl. 18:00	Nedenom og hjem x 3- 4 runder. fri frart opp bakken, samles på toppen
torsdag	13.jun	Hverven kl. 18:00	Hverven-Ås-Vestby-Klommestein-Hverven
søndag	16.jun	Hverven kl. 09:30	Hverven - kaffestopp i Son og heim
tirsdag	18.jun	Hverven kl. 18:00	Hverven - ski - hverven
torsdag	20.jun	Hverven kl. 18:00	Lagtempo Hverven - Ås. Deler inn i 3-4 ryttere på hvert lag.
søndag	23.jun	Hverven kl. 09:30	Nesodden rundt

Kristin Henriksen, Gruppeleder IF Frøy Gruppe 4.
Telefon 92235540