

TRENINGER OG RITT LANDEVEI VÅREN 2008
GAULDAL SYKLEKLUBB FRA TAMBARTUN

| Dato | Hva | Hensikt |
|------------------------|--|---|
| Tirs 15/4 | Klubbkveld | |
| Tors 17/4 | 2t m/ 3x10min lagtempo | Teknikk i gruppe, terskel |
| Søn 20/4 | Orklamila | |
| Tirs 22/4 | Gauldalsbukken 1 Tempo | Konkurransetilvenning |
| Tors 24/4 | 2 t m rolig langtur 5x spurt | Teknikk i gruppe, hurtighet, teknikk spurt |
| Lør 26/4 | Ånøymila | |
| Søn 27/4 | Black Design tempo + fellestart | |
| Tirs 29/5 | 2t m/ 2x10min lagtempo | Lavterskel vaske ut helgas løp. |
| Tors 1/5 | Hommelvik rittet Tempo | |
| Tirs 6/5 | 2t m/ 3x10min lagtempo + 3x spurter | Teknikk i gruppe, terskel, hurtighet, teknikk spurt |
| Tors 8/5 | Gauldalsbukken 2 Fellestart | Konkurransetilvenning |
| Man 12/5 | Stagsett Crit | |
| Tirs 13/5 | 2t m/ 2x10 min Partempo5x spurt | Lavterskel, vaske ut helgas løp |
| Tors 15/5 | Bakkeintervall | Terskel, bakketeknikk |
| | | |
| Tirs 20/5 | 2,5t m/ 2x10 min Partempo5x spurt | Lavterskel, vaske ut helgas løp |
| Tors 22/5 | 2 t m rolig langtur | |
| Fre 23-søn 25/5 | Eidsvollrittet | |
| Tirs 27/5 | 2,5t m Taktikk/Teknikk | |
| Tors 29/5 | Terreng Trening Løypa Trondheim terreng | Teknikk |
| Søn 1/6 | Orkanger GP | |
| Tirs 3/6 | 2,5t m/ 3x15min lagtempo | Fartstrening, terskel |
| Tors 5/6 | 2,5t m/ hurtighetsdrag 1-3min + 6x spurter | Fartstrening |
| Lør 7/6 | Sportshusrittet | Fellesstart |
| Tirs 10/6 | 2,5t m/ 4x15 min lagtempo | Fartstrening, terskel |
| Tors 12/6 | Gauldalsbukken 3 Handycap | Konkurransetilvenning |
| Lør 14/6 | Valsøyarundt | |
| Tirs 17/6 | 2,5t m/ 6x Bakke spurter | Lavterskel, vaske ut helgas løp |
| Tors 19/6 | Lett 2t m/fartsdrag | |
| Tirs 24/6 | Rolig langtur | |
| Tors 26/6 | Vassfjellmasta | Bakkeritt/trim |
| Lør 28/6 | Hølodingen | Turitt. |
| Tir 1/7 | Trening i tempoløypa Stjørdal | |
| Tor 3/7 | UM TEMPO | Stjørdal |
| Lør 5/7 | UM Fellestart | Stjørdal |
| 3 Uker Ferie | Egentrening 6 dager i uka Hilsen Kjetil | |

Treninger hver **tirs og torsdag kl.18.00.**

Sted: Tambartun

Trener: Kjetil Ekren mob 941 65699/ 911 40021

Oppmann Tore Elvedal mob 402 37 546