

Treninger og ritt for ungdoms gruppa landevei 2009

GSK treninger fra Tambartun 18.00

Dato	Hva?
Tir- 14/4	Tilvenning
Tor- 16/4	Rolig lagtempo
Lør- 18/4	Orkla tempo, vi sykler hjem etter rittet
Søn- 19/4	Langtur, tid bestemmes etter Orkla tt
Tir- 21/4	Teknikk i gruppe + hurtighet
Tor- 23/4	Ånøymil løypa
Lør- 25/4	Ånøymila
Søn- 26/4	Black design
Tir- 28/4	Rolig langtur
Tor- 30/4	Egentrening/ reise dag Eidsvoll
Fre- 01/5	Eidsvoll rittet (TEMPO)
Lør- 02/5	Eidsvoll rittet (FELLES)
Søn-03/5	Eidsvoll rittet (FELLES)
Tir- 05/5	Intervall (bakke)
Tor- 07/5	Tambarskjelvesprinten (terreng)
Søn- 10/5	Langtur?
Tir- 12/5	Intervall (bakke)
Tor- 14/5	Bukkeritt fellesstart , Voldmarka
Tir- 19/5	Lagtempo/ par tempo
Tor-21/5	Hommelvikrittet, Ev/reisedag
Fre-22/5	Østfold 3-dagers
Lør-23/5	Østfold 3-dagers / Fosentempoen
Søn- 24/5	Østfold 3 dager
Tir- 26/5	Rolig tur
Tor- 28/5	Bakke trening Ila - Skistua
Lør- 30/5	Hero PP
Søn- 31/5	Hero PP
Man- 01/6	Orkanger GP, vi sykler hjem etter rittet
Tir- 02/6	Rolig tur
Tor- 04/6	Bukkeritt "handykapp" Kirka
Tir- 09/6	Spurt trening
Ons- 10/6	Sportshuset GP
Tor- 11/6	Rolig
Søn- 14/6	Stakset Criterium
Tir- 16/6	Bakke intervall
Tor- 18/6	Bukkeritt Ånøymil løypa TEMPO
Tir- 23/6	Lagtempo / par tempo
Tor- 25/6	Rolig
Tir- 30/6	Intervall
Tor- 02/7	Hurtighet
Lør- 04/7	Trollstigerittet, Åndalsnes- trollstigen
06-11/7	U6 cyle tour