

PLAN FOR SAMLINGER / RITT "TEAM GUDBRANDSDAL" 2012

Det forventes at alle på Team G prioriterer å stille på dette. Ett minimum er 2 samlinger etter påske og ett av satsningsrittene.

UKE	DATO	STED	TIDSPKT.	TRENING	KOMMENTAR
1	07.01.2012	Stangehallen	13 - 16	Feltkjøring - Rolig langtur 3 timer	
4	29.01.2012	Mysusetter	11.00	Skisamling - Rolig langtur	3 timer
6	11.02.2012	Stangehallen	13 - 16	Feltkjøring - Rolig langtur 3 timer	
12	23.03.2012	Frisk i Fron	18-20	Spinning	2 timer
16	22.04.2012	Ottahallen	10.00	Møte.	Diverse info
16	22.04.2012	Ottahallen	11.00	Rullekjøring / tempotrening	4 - 5 timer. Tempo i perioder
18	06.05.2012	Ottahallen	10.00	Rullekjøring / tempotrening	4 - 5 timer. Tempo i perioder
??	??	Lalm	??	Prioritert ritt	Lalmsrittet
20	20.05.2012	Ottahallen	10.00	Rullekjøring / tempotrening	4 - 5 timer. Tempo i perioder
21	26.05.2012	Hadeland	08.00	Prioritert ritt - Lagkjøring	Randsfjorden Rundt
23	05.06.2012	Ottahallen	18.00	Rullekjøring / tempotrening	Evaluering RR / Forberede MR
23	10.06.2012	Feiring	08.00	Prioritert ritt - Lagkjøring	Mjøsa Rundt
25	23.06.2012	Trondheim		Årets mål	Styrkeprøven