

FELLESTRENING 2026 - ESK LANDEVEI Gr.2		
	Trening	Kommentar:
Apr		
sø	5	
ma	6	
ti	7	Bli kjønt tur
on	8	Hammerås - mot Espå - Hammerås
to	9	Tur med fart
fr	10	Fenstad - Vormsund
lø	11	
sa	12	Langtur 3-4 timer
		Langtur med naturlig intervall.
ma	13	Vedlikeholds styrke
ti	14	Sirkeltrening K-bygget kl. 18:00. Siste økt for sesongen
on	15	Bakkeintervall
to	16	4 x Åsleia sør. Økta skal ha høy puls. Vi samles på toppen etter siste intervall
fr	17	Tur med fart
lø	18	Hammerås - mot Espå - Hammerås
sa	19	Langtur 3-4 timer
		Langtur med naturlig intervall.
ma	20	
ti	21	Bakkeintervall
on	22	4 x Åsleia fra nord. Økta skal ha høy puls. Vi samles på toppen etter siste intervall
to	23	Tur med fart
fr	24	Rundt Hurdalsjøen
lø	25	
sa	26	Langtur 3-4 timer
		Langtur med naturlig intervall.
ma	27	
ti	28	Bakkeintervall
on	29	4 x Kopperudåsen fra syd. Økta skal ha høy puls. Vi samles på toppen etter siste intervall
to	30	Tur med fart
		Sundet-Fenstad-Vormsund-Brårud-Strandvegen
Ma		
fr	1	Langtur 3-4 timer
lø	2	Langtur med naturlig intervall.
sa	3	Langtur 3-4 timer
		Langtur med naturlig intervall.
ma	4	
ti	5	Bakkeintervall
on	6	4 x Åsleia fra nord. Økta skal ha høy puls. Vi samles på toppen etter siste intervall
to	7	Tur med fart
fr	8	Hammerås - mot Espå - Hammerås
lø	9	
sa	10	Langtur 115 km
		Langtur med naturlig intervall, tur-retur Lygna
ma	11	
ti	12	Bakketrening
on	13	4 x Åsleia fra nord. Økta skal ha høy puls. Vi samles på toppen etter siste intervall.
to	14	Kongsvingerrittet?
fr	15	Eventuelt langtur.
lø	16	
sa	17	
ma	18	
ti	19	Bakkeintervall
on	20	Minnåsen - Hurdal torg - 3 x 6 min fra Hurdal torg opp Minnåsen
to	21	Tur med fart
fr	22	Fenstad - Vormsund
lø	23	
sa	24	Langtur 3-4 timer
		Langtur med naturlig intervall, Lille Jotunheimen
ma	25	Langtur 3-4 timer
		Langtur med naturlig intervall, Vormsund-Skarnes-Odal-hjem
ti	26	Egentrening
on	27	
to	28	Tur med fart
fr	29	Hammerås - mot Espå - Hammerås
lø	30	
sa	31	Langtur 3-4 timer
		Langtur med naturlig intervall, Klefta - Lørenfallet - Årnes - Brårud - Dølåsen - Hundsebettet
Jun		
ma	1	
ti	2	
on	3	Bakkeintervall
to	4	4 x Kopperudåsen fra syd. Økta skal ha høy puls. Vi samles på toppen etter siste intervall
fr	5	Tur med fart
lø	6	Fenstad - Vormsund
sa	7	<b>Treningshelg med langtur lørdag og søndag, man trenger ikke delta begge dagene.</b>
		<b>Hensikten er å få noen mil i beina og timer på sykkel. Det blir sosial samling med matservering søndag ettermiddag, kommer Facebook arrangement på dette senere.</b>
ma	8	
ti	9	Bakkeintervall
on	10	4 x Åsleia nord. Økta skal ha høy puls. Vi samles på Hammerås etter siste intervall
to	11	Tur med fart
fr	12	Hammerås - mot Espå - Hammerås
lø	13	
sa	14	
ma	15	
ti	16	Tur med fart
on	17	Sundet-Fenstad-Vormsund - Brårud-Strandvegen
to	18	Vedlikeholdstrening
fr	19	Rolig tur, ser an hvor turen går.
lø	20	<b>Styrkeprøven</b>
sa	21	<b>Fra Lillehammer. Nærmere informasjon kommer</b>
ma	22	
ti	23	Lett runde
on	24	Debriefing, avtale eventuelt videre felles aktiviteter

Ved bakkeintervall og tempotrening vil det sykles mellom 30 og 50 km dersom det ikke står annet  
Vi luftr interessen for eventuelle ritt etter hver  
Fast oppmøte Ås Skole, Hammerås  
Tidspunkt 1800 på ukedagene, 1000 på helgedager frem til 01.05, deretter 0900.