

Uke	Dato	Ukedag	Arbeid/Fri	Møtetid	Trening	Sted	Tid (timer)	Ca. km						
15	05.04.2004	Mandag												
	06.04.2004	Tirsdag												
	07.04.2004	Onsdag												
	08.04.2004	Torsdag	Fridag	10.00	Rolig langtur	Hauketo	4t	120	} Værforbehold					
	09.04.2004	Fredag	Fridag											
	10.04.2004	Lørdag	PÅSKE	10.00	Rolig langtur	Hauketo	4t	120						
11.04.2004	Søndag													
16	12.04.2004	Mandag	Fridag	10.00	Rolig langtur	Hauketo	4t	120						
	13.04.2004	Tirsdag		17.30	Lett trening	Brekke	2t	50	Maridalen + 1 tur Grefsenkollen					
	14.04.2004	Onsdag			Spinning									
	15.04.2004	Torsdag												
	16.04.2004	Fredag												
	17.04.2004	Lørdag			Spinning									
	18.04.2004	Søndag		10.00	Rolig langtur	Gjelleråsen	4t	120						
17	19.04.2004	Mandag												
	20.04.2004	Tirsdag		17.30	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	2t	25	4 drag					
	21.04.2004	Onsdag			Spinning									
	22.04.2004	Torsdag		17.30	Rolig langtur	Gjelleråsen	2t30m	80	Teknisk rullekjøring					
	23.04.2004	Fredag												
	24.04.2004	Lørdag			Spinning									
25.04.2004	Søndag		10.00	Rolig langtur	Gjelleråsen	5t	140	Teknisk rullekjøring						
18	26.04.2004	Mandag												
	27.04.2004	Tirsdag		17.30	Bakkeklatring	Grefsenkollen	2t	25	4-5 drag					
	28.04.2004	Onsdag			Spinning									
	29.04.2004	Torsdag		17.30	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	2t	40	4 drag					
	30.04.2004	Fredag												
	01.05.2004	Lørdag		09.00	Enebakk Rundt	Skullerud	2t	80						
	02.05.2004	Søndag		09.00	Rolig langtur	Hauketo	5t	140	Merk: Restitusjon					
19	03.05.2004	Mandag		18.00	Restitusjonstrening	Brekke	1t30m	40						
	04.05.2004	Tirsdag		18.00	Bakkeklatring	Grefsenkollen	2t	25	5 drag					
	05.05.2004	Onsdag												
	06.05.2004	Torsdag		18.00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	2t	40	4 drag					
	07.05.2004	Fredag												
	08.05.2004	Lørdag		09.00	Langtur med lagkjøring	Gjelleråsen	5t	150	Teknisk + Lagtempo siste timen (hardt)					
09.05.2004	Søndag		09.00	Rolig langtur	Gjelleråsen	6t	165	Teknisk rullekjøring / "Møteplikt"						
20	10.05.2004	Mandag		18.00	Restitusjonstrening	Brekke	1t30m	40						
	11.05.2004	Tirsdag		18.00	Bakkeklatring	Grefsenkollen	2t	25	5 drag					
	12.05.2004	Onsdag												
	13.05.2004	Torsdag		18.00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	2t	40	4 drag					
	14.05.2004	Fredag												
	15.05.2004	Lørdag		15.00	Ceres-rittet	Leirsund		80						
16.05.2004	Søndag		09.00	Rolig langtur	Hovseter (Gardeleiren)	7t	210	Tyrifjorden rundt + Hurum	Merk oppmøtested!					
21	17.05.2004	Mandag	Fridag											
	18.05.2004	Tirsdag		18.00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	2t	40	4 drag					
	19.05.2004	Onsdag												
	20.05.2004	Torsdag	Fridag	??	Ritt 1: Masters GP, Askerrunden	Asker		61	} 5 drag					
				18.00	Bakkeklatring	Grefsenkollen	2t	25						
	21.05.2004	Fredag		??	Ritt 2: Masters GP, Stikka Up-hill	Bærum		5,5						
				??	Ritt 3: Masters GP, Bærumsrunden	Bærum		62						
	22.05.2004	Lørdag		09.00	Rolig langtur	Gjelleråsen	4t	140						
23.05.2004	Søndag		??	Ritt 4: Masters GP, Kriteriumsritt	Asker/Bærum		??							
			09.00	Rolig langtur	Hauketo	6t	165							

I perioden med spinning må deltakere på spinningen vurdere totalbelastningen i forhold til intervalløktene ute. Det er ikke meningen at alle uteøktene skal gjennomføres dersom det også sykles intervaller inne på spinningsyklar.

Sterk oppfordring om at alle deltar! Det er satt opp alternativ trening for de som ikke deltar i MGP.

22	24.05.2004	Mandag		18.00	Restitusjonstrening	Brekke	1t30m	40						
	25.05.2004	Tirsdag												
	26.05.2004	Onsdag	OBS!	18.00	Bakkeklating	Grefsenkollen	2t	25	5 drag	Merk: Utsatt 1 dag pga. Masters GP				
	27.05.2004	Torsdag		18.00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	2t	40	4 drag					
	28.05.2004	Fredag												
	29.05.2004	Lørdag		09.00	Langtur med lagkjøring	Gjelleråsen	5t	150	Teknisk + Lagtempo siste timen (hardt)					
	30.05.2004	Søndag		09.00	Rolig langtur	Hauketo	7t	210	Teknisk rullekjøring / "Møteplikt"					
23	31.05.2004	Mandag	Fridag	09.00	Rolig langtur	Gjelleråsen	5t	153	Nordmarka Rundt motsatt vei					
	01.06.2004	Tirsdag		18.00	Bakkeklating	Grefsenkollen	2t	25	5 drag					
	02.06.2004	Onsdag												
	03.06.2004	Torsdag		18.00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	2t	40	4 drag					
	04.06.2004	Fredag												
	05.06.2004	Lørdag		09.00	Rolig langtur	Hauketo	7t	200						
	06.06.2004	Søndag		09.00	Nordmarka Rundt	Oslo	4t	153						
24	07.06.2004	Mandag		18.00	Restitusjonstrening	Brekke	1t30m	40						
	08.06.2004	Tirsdag		18.00	Bakkeklating	Grefsenkollen	2t	25	5 drag					
	09.06.2004	Onsdag												
	10.06.2004	Torsdag		18.00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	2t	40	4 drag					
	11.06.2004	Fredag												
	12.06.2004	Lørdag		09.00	Rolig langtur	Gjelleråsen	3t-7t	??	Langtur etter eget ønske, men noe teknisk kjøring oppover Nittedal					
	13.06.2004	Søndag		08.00	Mjøsa Rundt	Feiring	5t30m	225						
25	14.06.2004	Mandag		18.00	Restitusjonstrening	Brekke	1t30m	40						
	15.06.2004	Tirsdag												
	16.06.2004	Onsdag		18.00	Bakkeklating	Grefsenkollen	2t	25	5 drag					
	17.06.2004	Torsdag		18.00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	2t	40	4 drag					
	18.06.2004	Fredag												
	19.06.2004	Lørdag		09.00	Rolig langtur	Hauketo	4t	130	Teknisk + Lagtempo siste timen (hardt)					
	20.06.2004	Søndag		09.00	Rolig langtur, evt. Veteran-NM Trondheim	Gjelleråsen	6t	160						
26	21.06.2004	Mandag		18.00	Restitusjonstrening	Brekke	2t	55						
	22.06.2004	Tirsdag		18.00	Tempotrening, lagkjøring	Hvervenbukta	2t	40	4 drag					
	23.06.2004	Onsdag												
	24.06.2004	Torsdag												
	25.06.2004	Fredag												
	26.06.2004	Lørdag		07.00	Styrkeprøven	Trondheim	13t	540	Smertens seier!					
	27.06.2004	Søndag		12.00	Oppmøte i målområdet	Oslo	1t	0	Smil og glede!					
								4230	uten Styrkeprøven					
								4770	med Styrkeprøven					