

Uke	Dato	Ukedag	Møtetid	Trening	Oppmøte	Tid (timer)	Intensitet	Antatt km
15	10.04.2005	søndag	09.00	Samkjøring/kjede	Gamle Tandberg data	3	75 %	90
	11.04.2005	mandag						
	12.04.2005	tirsdag	18.30	Kjedekjøring/tempo	Gamle Tandberg data	2,5	75/80 %	60
	13.04.2005	onsdag						
	14.04.2005	torsdag	18.30	Tempo- og bakkedrag	Persbråten skole	1,5	90 %	20
	15.04.2005	fredag						
	16.04.2005	lørdag						
	17.04.2005	søndag	09.00	Rolig langtur - kjedekjøring	Gamle Tandberg data	4	75 %	120
16	18.04.2005	Mandag						
	19.04.2005	Tirsdag	18.30	Kjedekjøring/tempo	Gamle Tandberg data	3	75/80 %	85
	20.04.2005	Onsdag						
	21.04.2005	Torsdag	18.30	Tempo- og bakkedrag	Persbråten skole	1,5	90 %	20
	22.04.2005	Fredag						
	23.04.2005	Lørdag						
	24.04.2005	Søndag	09.00	Rolig langtur - kjedekjøring	Gamle Tandberg data	4	75 %	120
17	25.04.2005	Mandag						
	26.04.2005	Tirsdag	18.30	Kjedekjøring/tempo	Gamle Tandberg data	3	75/80 %	85
	27.04.2005	Onsdag						
	28.04.2005	Torsdag	18.30	Tempo- og bakkedrag	Persbråten skole	1,5	90 %	20
	29.04.2005	Fredag						
	30.04.2005	Lørdag						
	01.05.2005	Søndag	09.00?	Ritt: Enebakk rundt	Skullerudstua	2,5	max.	90
18	02.05.2005	Mandag						
	03.05.2005	Tirsdag	18.30	Kjedekjøring/tempo	Gamle Tandberg data	3	75/80 %	85
	04.05.2005	Onsdag						
Kr.H.F.da	05.05.2005	Torsdag	09.00	Rolig langtur - 1 time høyt tempo	OBS:Persbråten skole	6	70 %	180
	06.05.2005	Fredag						
	07.05.2005	Lørdag						
	08.05.2005	Søndag	09.00	Rolig langtur - kjedekjøring	Gamle Tandberg data	4	75 %	120
19	09.05.2005		1					
	10.01.1900	Tirsdag	18.30	Kjedekjøring/tempo	Gamle Tandberg data	3	75/80 %	85
	11.05.2005	Onsdag						
	12.05.2005	Torsdag	18.30	Tempo- og bakkedrag	Persbråten skole	1,5	90 %	20
	13.05.2005	Fredag						
	14.05.2005	Lørdag						
	15.05.2005	Søndag	09.00	Rolig langtur - 1 time høyt tempo	Gamle Tandberg data	6	75 %	180
20	16.05.2005	Mandag		I pinsedag!!!				
	17.05.2005	Tirsdag		Gå heller i barnetog!				
	18.05.2005	Onsdag						
	19.05.2005	Torsdag	18.30	Tempo- og bakkedrag	Persbråten skole	1,5	90 %	20
	20.05.2005	Fredag						
	21.05.2005	Lørdag		Prolog Nordmarka rundt	Hovin skole	5	85 %	150
	22.05.2005	Søndag	Diverse	Dugnadsinnsats Nordmarka rundt	Etter innkalling	Diverse	Alt for Rye!	
21	23.05.2005	Mandag						
	24.05.2005	Tirsdag	18.30	Kjedekjøring/tempo	Gamle Tandberg data	3	75/80 %	85
	25.05.2005	Onsdag						
	26.05.2005	Torsdag	18.30	Lagtempo 5 mans lag	OBS: Hvervenbukta	2	90 %	40
	27.05.2005	Fredag						

	28.05.2005	Lørdag						
	29.05.2005	Søndag	09.00	Rolig langtur - 1 time høyt tempo	Gamle Tandberg data	6	75 %	180
22	30.05.2005	Mandag						
	31.05.2005	Tirsdag	18.30	Kjedekjøring/tempo	Gamle Tandberg data	3	75/80 %	85
	01.06.2005	Onsdag						
	02.06.2005	Torsdag	18.30	Lagtempo 5 mans lag	OBS: Hvervenbukta	2	90 %	40
	03.06.2005	Fredag						
OBS:	04.06.2005	lørdag	09.00	Rolig langtur - kjedekjøring	Gamle Tandberg data	4	75 %	120
	05.06.2005	Søndag						
23	06.06.2005	Mandag						
	07.06.2005	Tirsdag	18.30	Kjedekjøring/tempo	Gamle Tandberg data	3	75/80 %	85
	08.06.2005	Onsdag						
	09.06.2005	Torsdag	18.30	Tempo- og bakkedrag	Persbråten skole	1,5	90 %	20
	10.06.2005	Fredag						
	11.06.2005	Lørdag						
????	12.06.2005	Søndag		Mjøsa rundt Ritt	Feiring	8	90 %	235
24	13.06.2005	Mandag						
	14.06.2005	Tirsdag	18.30	Kjedekjøring/tempo	Gamle Tandberg data	3	75/80 %	85
	15.06.2005	Onsdag						
	16.06.2005	Torsdag	18.30	Tempo- og bakkedrag	Persbråten skole	1,5	90 %	20
	17.06.2005	Fredag						
	18.06.2005	Lørdag						
	19.06.2005	Søndag	09.00	Rolig langtur - 1 time høyt tempo	Gamle Tandberg data	6	75 %	180
25	20.06.2005	Mandag						
Siste tur:	21.06.2005	Tirsdag	18.30	Kjedekjøring/tempo	Gamle Tandberg data	3	75/80 %	85
	22.06.2005	Onsdag						
	23.06.2005	Torsdag						
	24.06.2005	Fredag						
	25.06.2005	lørdag	07.00	STYRKEPRØVEN	TRONDHEIM	16,59	75 %	540
					Tot. Km Før TR- Oslo			2810