

CK HENIE - TRENINGSPPLAN 2010					
NB !! Anbefaler alle å ta med lys på langturene					
DAG	DATO	TID	OPPMØTESTED	FYPE TRENING	LØYPE
Søn	14.mar	10	Os Treningssenter	Rolig	Nesttun/Boa/Milde/Kalandseid/ Os
Ons	17.mar	17.30	Os Treningssenter	hardt	Øyane oppvarm. / Interv. Mobergslia 1-5-1
Søn	21.mar	10	Os Treningssenter	Rolig	Arna, Åsane, Sandviken
Ons	24.mar	17.30	Os Treningssenter	hardt	Intervall fanafjell 4 x (+rulletrening)
Søn	28.mar	10	Os Treningssenter	Rolig	Rundt Gullfjellet (rulletrening)
Ons	31.mar	18	Os Treningssenter	hardt	Fartslek Rolvsvåg (rullestrening)
Søn	04.apr	9	Os Treningssenter	Rolig	Samnanger/Fusa
Ons	07.apr	18	Os Treningssenter	hardt	Interv. Bontveit 1-5-1
	11.apr		Straumemilen	Krets	
Søn	11.apr	9	Os Treningssenter	Rolig	Stord Rundt bil til Haljem
Ons	14.apr	18	Os Treningssenter	hardt	Intervall fanafjell 4 x
	17.apr		Sotra Mila	Krets	
	17.apr		Jordåsen Terrengritt	Tur / Terreng	
	18.apr		Rådalen Rundt	Krets	
Søn	18.apr	8	Os Treningssenter	Rolig	Kvamskogen (NAF) NB LYS
Ons	21.apr	18	Os Treningssenter	hardt	lang int. samdal lagt. Rulletrening
	24.apr		Nymark Turritt	Tur	
	24.apr		Fana sykkel fest.	2 dager	
Søn	25.apr	8 55	Krokeide fergekai	Rolig	Austevoll NB ved fint vær
	27.apr		Nymark tempo	Krets	
Ons	28.apr	18	Os Treningssenter	hardt	Bontveit interv x 2
	01.mai		Os rundt	tur	
Sønd	02.mai	8	Os Treningssenter	Rolig	Rundt Gulfjellet
Ons	05.mai	18	Os Treningssenter	hardt	Fartslek rolfsvåg
	06.mai		6-vanns runden	tur	
Søn	09.mai	8	Os Treningssenter	Rolig	Samnanger/Fusa/Tysnes NB Lys
	11.mai		Bjørndalen bakkeritt	Krets	
ons	12.mai	18	Os Treningssenter	hardt	strøno / interv. Mobergslia 1-4-1
	16.mai		Nordhordland rundt		Her bør vi vel være med
søn	16.mai	8	Os Treningssenter	Rolig	Askøy rundt ved fint vær Bil til bro
	18.mai		Åsane lagtempo	Krets	
Ons	19.mai	18	Os Treningssenter	hardt	intervall samdal (rulle)
Søn	23.mai	8	Os Treningssenter	Rolig	Rundt Gulfjellet
	24.mai		Skjærgårdsritt	tur	
Ons	26.mai	18	Os Treningssenter	hardt	Interv. Kismul
Søn	30.mai		Gullfjellet rundt	tur	
	01.jun		Fusa grand prix	Krets	
Lør	05.jun		Bergen Voss	tur	
Søn	06.jun	8	Os Treningssenter	Rolig	Stord Rundt bil til Haljem
	08.jun		Fanafjellet opp.	Krets	
Ons	09.jun	18	Os Treningssenter	hardt	Fana / Krokeide
	12.jun		Askøy tempo	Krets	
	12.jun		Våganipen rundt	Tur	
	13.jun		Askøy runden	Krets	
Søn	13.jun	8	Os Treningssenter	Rolig	Hatvik , fusa, Tysnes
Ons	16.jun	18	Os Treningssenter	hardt	fartslek rolfsvåg
søn	20.jun		Ulven tempo	Krets	
ons	23.jun	18	Os, Strøno, Drange		
	27.jan		Ottanosi Dua		
Søn	27.jun		Os Treningssenter		?
Ons	30.jun				
Søn	04.jul				
Søn	01.aug				
Onsd.	04.aug				
Sønd	08.aug		Stord rundt	Tur / trim	
Onsd.	11.aug				
	14.aug		Klosteritt	tur / terr	
Sønd	15.aug				
	17.aug		Bergheim opp	krets	
Onsd.	18.aug				

	21.aug		Totland rundt terreng		
Sønd	22.aug		Gullgruven rundt	ingsplan 10	
	24.aug		Bontveit opp	krets	
Onsd.	25.aug				
	28.aug		fana 2 dagers		
Sønd.	29.aug		fana 2 dagers		
	29.aug		Ytrebygda rundt	krets	
Onsd.	01.sep				
	04.sep		Sotra par tempo	trim	
	05.sep		Øygardsrittet	krets	
Sønd.	05.sep				
	07.sep		Asane tempo		
Onsd.	08.sep				
	11.sep		Askøy tur.	tur	
Sønd	12.sep				
	14.sep		Munkebotn opp	krets	
Onsd.	15.sep				
	17.sep		Km. Bane	KM	
	18.sep		Km Tempo	KM	
Sønd	19.sep		KM fellesstart	KM	
Onsd.	22.sep				
Sønd	26.sep				
	02.okt		Fana hytten opp	krets	