

TRI4 cykelprogram august 2019

Uge	Tirsdag			Torsdag		
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 1	Hold 2	Hold 3
31	Kettinge	Kettinge	Kettinge	Bregnerød	Bregnerød	Bregnerød
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	2-3 omgange AT	2-3 omgange AT	2-3 omgange AT	4-6 omgange mix	4-6 omgange mix	4-6 omgange mix
	60-80 km	60-80 km	60-80 km	55-65 km	55-65 km	55-65 km
32	Hørsholm Kongevej	Tur i det grønne	Tur i det grønne	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen
				Cyklemesterskaber	Cyklemesterskaber	Cyklemesterskaber
	10 x 2,5 km AT	Indlagte intervaller	Indlagte intervaller	3 omgange AT+	3 omgange AT+	3 omgange AT+
	70 km	65 km	50-60 km	50 km	50 km	50 km
33	Kollerød-Nr. Herlev	Ganløse	Toppevad/Søsum	Krogenlund	Krogenlund	Krogenlund
				Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	6 omgange AT	2 runder AT	2-3 omgange AT	2-4 omgange AT	2-4 omgange AT	2-4 omgange AT
	80 km	68 km	52-58 km	55-75 km	55-75 km	55-75 km
34	Toppevad/Søsum	Kettinge-Høsterkøb	Værløserunden	Kettinge	Toppevad/Søsum	Bregnerød
	5 omgange AT	Tempotur	3-5 omgange AT/VO2max	2 runder AT	3-4 runder AT	3-4 runder AT/VO2max
	61-67 km	61-67 km	40-55 km	72 km	52-64 km	47-52 km
35	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen	Tyren	Krogenlund	Skovlyst
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning			
	Variierende runder AT/VO2	Variierende runder AT/VO2	Variierende runder AT/VO2	2-3 runder AT/mix	2-3 runder AT	3-5 omgange AT/AT+
	50-70 km	50-70 km	50-70 km	61-73 km	55-61 km	40-50 km