

TRI4 cykelprogram december 2019

Uge	Tirsdag kl. 18.15 Spinning	Torsdag kl. 17.30 Cykling ude
	Lokale/mødested	Område/mødested
49	Grøndalscentret	Gladsaxe/P-plads Mosen
3. dec		8 x 2,5 min VO2max
5. dec		45 min inkl pause
		30 km
50	Grøndalscentret	Avedøre Holme / 7-eleven
10. dec		6-8 korte intervaller
12. dec		45 min inkl pause
		30 km
51	Grøndalscentret	Oceankaj/AP Pension
17. dec		6-10 korte intervaller
19. dec		45 min inkl pause
		30 km
52		
24. dec	Aflyst - juleaften	Aflyst - 2. juledag
26. dec		