

## TRI4 cykelprogram juni 2019

Uge	Tirsdag			Torsdag		
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 1	Hold 2	Hold 3
23	Bregnerød	Bregnerød	Bregnerød	Uggeløse	Tour de Vest	Ganløse
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning			
		3-5 runder AT+		Aflyst pga vejr	Aflyst pga vejr	Aflyst pga vejr
24	Kettinge	Toppevad/Søsum	Skovlyst	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen
				Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	2 runder	4 runder à 6 km	3-5 runder AT+	Varierende intervaller	Varierende intervaller	Varierende intervaller
	85 km	65 km	40-50 km	50-70 km efter behov	50-70 km efter behov	50-70 km efter behov
25	Uggeløse-Uvelse	Blovstrød-Kettinge	Ganløseringen	Toppevad/Søsum	Tyren	Blovstrød-Høsterkøb
	AT	2 runder à 12 km	2 runder à 9 km	5 runder à 6 km	2 runder à 11 km	Tempotur m. intervaller
	83 km	72 km	59 km	70 km	60 km	55 km
26	Krogenlund	Krogenlund	Krogenlund	Kettinge	Ganløseringen	Bregnerød
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning			
	2-4 runder à 6 km	2-4 runder à 6 km	2-4 runder à 6 km	2-3 runder à 12 km	2-3 runder à 9 km	3-5 runder à 5 km
	55-67 km	55-67 km	55-67 km	72-84 km	60-70 km	50-60 km