

TRI4 cykelprogram september 2019

Uge	Tirsdag			Torsdag		
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 1	Hold 2	Hold 3
36	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen	Bregnerød	Bregnerød	Bregnerød
	Cykelmesterskaber	Cykelmesterskaber	Cykelmesterskaber	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	3 omgange TT	3 omgange TT	3 omgange TT	4-6 omgange mix	4-6 omgange mix	4-6 omgange mix
	50 km	50 km	50 km	55-65 km	55-65 km	55-65 km
37	Tempotur	Krogenlund	Bregnerød	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen
				Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	Indlagte intervaller	2-3 runder AT	3-4 omgange	varierende intervaller	varierende intervaller	varierende intervaller
	80 km	55-60 km	50-55 km	50-60 km	50-60 km	50-60 km
38	Trænerbestemt	Slangerup	Værløserunden	Bregnerød	Bregnerød	Bregnerød
				Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	Jagtstarter	Varierende intervaller	3-5 runder	3-5 omgange mix	3-5 omgange mix	3-5 omgange mix
	65-75 km	60 km	40-55 km	50-60 km	50-60 km	50-60 km
39	Bregnerød	Værløserunden	Værløserunden	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen
				Afslutning	Afslutning	Afslutning
	3 omgange progressiv	3-5 runder	3-4 runder	Varierende runder og sjov	Varierende runder og sjov	Varierende runder og sjov
	55 km	40-55 km	40-50 km	45-50 km	45-50 km	45-50 km