

## TRI4 cykelprogram juli 2019

Uge	Tirsdag			Torsdag		
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 1	Hold 2	Hold 3
27	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen	Værløse-runden	Værløse-runden	Værløse-runden
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	Variierende runder	Variierende runder	Variierende runder	4-7 runder	4-7 runder	4-7 runder
	50-70 km	50-70 km	50-70 km	50-65 km	50-65 km	50-65 km
28	Ganløse-ringen	Ganløse-ringen	Ganløse-ringen	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	2-3 omgange	2-3 omgange	2-3 omgange	Variierende intervaller	Variierende intervaller	Variierende intervaller
	60-70 km	60-70 km	60-70 km	50-70 km efter behov	50-70 km efter behov	50-70 km efter behov
29	Bregnerød	Bregnerød	Bregnerød	Toppevad/Søsum	Toppevad/Søsum	Toppevad/Søsum
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	4-6 omgange	4-6 omgange	4-6 omgange	3-5 omgange	3-5 omgange	3-5 omgange
	55-65 km	55-65 km	55-65 km	60-70 km	60-70 km	60-70 km
30	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen	Værløse-runden	Værløse-runden	Værløse-runden
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	Variierende runder	Variierende runder	Variierende runder	4-7 runder	4-7 runder	4-7 runder
	50-70 km	50-70 km	50-70 km	50-65 km	50-65 km	50-65 km
31	Kettinge/Blovstrød	Kettinge/Blovstrød	Kettinge/Blovstrød	Bregnerød	Bregnerød	Bregnerød
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	2-3 omgange AT	2-3 omgange AT	2-3 omgange AT	4-6 omgange	4-6 omgange	4-6 omgange
	70-80 km	70-80 km	70-80 km	55-65 km	55-65 km	55-65 km