

TRI4 cykelprogram maj 2019

Uge	Tirsdag			Torsdag		
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 1	Hold 2	Hold 3
18	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen	Tyren	Værløse-Skovlinien	Krogenlund
	Fælles Krydstræning	Fælles Krydstræning	Fælles Krydstræning			
				3 runder AT	4 runder AT	3 runder AT
	Husk løbesko!	Husk løbesko!	Husk løbesko!	73 km	50 km	61 km
19	Bregnerød	Bregnerød	Bregnerød	Søsum/Toppevad	Trænerbestemt tur	Ganløse
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning			
	3-5 runder AT+	3-5 runder AT+	3-5 runder AT+	4 runder AT	Indlagte intervaller	2 omgange AT
	50-60 km	50-60 km	50-60 km	65 km	60-65 km	60 km
20	Krogenlund	Kettinge	Kettinge-Høsterkøb	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen
				Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning
	5 omgange AT+	2 runder AT	Bakkestræning	Blandede intervaller!	Blandede intervaller!	Blandede intervaller!
	73 km	71 km	60-65 km	50-60 km	50-60 km	50-60 km
21	Krogenlund	Krogenlund	Krogenlund	Flyvestationen	Flyvestationen	Flyvestationen
	Fællestræning	Fællestræning	Fællestræning	Fælles skiftetræning	Fælles skiftetræning	Fælles skiftetræning
	3-4 runder AT+	3-4 runder AT+	3-4 runder AT+	Simulering m. bikeracks	Simulering m. bikeracks	Simulering m. bikeracks
	61-67 km	61-67 km	61-67 km	Husk løbesko + lange tights!	Husk løbesko + lange tights!	Husk løbesko + lange tights!
22	Toppevad	Slangerupvej	Trænerbestemt tur	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning
				Kristi-himmelfart	Kristi-himmelfart	Kristi-himmelfart
	4-5 runder AT+	3 runder AT	Indlagte intervaller			
	65-70 km	67 km	60-65 km			