

# TRI4 cykelprogram november 2019

Uge	Tirsdag kl. 18.15 Spinning	Torsdag kl. 17.30 Cykling ude
	Lokale/mødested	Område/mødested
45 5. nov 7. nov	<b>Grøndalscentret</b>	Avedøre Holme / <b>7-eleven</b> 4 + 4 intervaller 45 min inkl pause 30 km
46 12. nov 14. nov	<b>Grøndalscentret</b>	Gladsaxe/ <b>P-plads Mosen</b> 9 intervaller 45 min inkl pause 30 km
47 19. nov 21. nov	<b>Grøndalscentret</b>	Oceankaj/ <b>AP Pension</b> 8-10 intervaller 45 min inkl pause 30 km
48 26. nov 28. nov	<b>Grøndalscentret</b> <b>Test</b>	Gladsaxe/ <b>P-plads Mosen</b> 6-9 intervaller 45 min inkl pause 30 km