

# TRI4 cykelprogram oktober 2019

Uge	Tirsdag kl. 18.15 Spinning	Torsdag kl. 17.30 Cykling ude
	Lokale/mødested	Område/mødested
40	<b>Grøndalscentret</b>	Gladsaxe/ <b>Mosen</b>
1. okt	Test	6-8 intervaller
3. okt		45 min inkl pause
		30 km
41	<b>Grøndalscentret</b>	Avedøre Holme / <b>Valby st.</b>
8. okt		5-7 intervaller
10. okt		45 min inkl pause
		30 km
42	<b>Grøndalscentret</b>	Gladsaxe/ <b>Mosen</b>
15. okt		10-12 intervaller
17. okt		40 min inkl pause
		30 km
43	<b>Grøndalscentret</b>	Oceankaj/ <b>Nordhavn St.</b>
22. okt		5-7 intervaller
24. okt		45 min inkl pause
		30 km
44	<b>Grøndalscentret</b>	Gladsaxe/ <b>Mosen</b>
29. okt		6-8 intervaller
31. okt		45 min inkl pause
		30 km