

TRI4 cykelprogram februar 2020

Uge	Tirsdag kl. 18.15 Spinning	Torsdag kl. 17.30 Cykling ude
	Lokale/mødested	Område/mødested
6	Grøndalscentret	Avedøre Holme / 7-eleven
4. feb		6-8 x VO2max/AT+
6. feb		45 min inkl pause
		40 km
7	Grøndalscentret	Gladsaxe/ P-plads Mosen
11. feb		8 x 1,7 km VO2max
13. feb		45 min inkl pause
		30 km
8	Grøndalscentret	Oceankaj/ AP Pension
18. feb		6-8 x VO2max/AT+
20. feb		45 min inkl pause
		40 km
9	Grøndalscentret	Gladsaxe/ P-plads Mosen
25. feb		6-8 x VO2max/AT+
27. feb		45 min inkl pause
		30 km