

TRI4 cykelprogram marts 2020

Uge	Tirsdag kl. 18.15 Spinning	Torsdag kl. 17.30 Cykling ude
	Lokale/mødested	Område/mødested
10 3. mar 5. mar	Grøndalscentret	Avedøre Holme / 7-eleven
		Korte HIIT intervaller
		60 min. Program
		40-45 km
11 10. mar 12. mar	Grøndalscentret	Gladsaxe/ P-plads Mosen
		6 x progressive intervaller
		60 min. Program
		35-40 km
12 17. mar 19. mar	Grøndalscentret	Avedøre Holme / 7-eleven
		AT & VO2max
		60 min. Program
		40-50 km
13 24. mar 26. mar	Grøndalscentret	Oceankaj/ AP Pension
		AT & VO2max
		60 min. Program
		45 km
14 31. mar 2. apr	Grøndalscentret	P-plads Mosen
	Sidste spinning	Sæsonstart landevej
		Holdinddeling
		40-60 km