

TRI4 cykelprogram april 2020 - uge 14 & 15

Uge	Tirsdag			Torsdag		
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 1	Hold 2	Hold 3
14 31. mar 2. apr				Fællestræning		
	Sidste spinning aflyst pga. coronavirus			Sæsonstart aflyst/udskudt pga. coronavirus		
				Bregnerød Makkerkørsel	2-4 omgange mix Fokus på teknik	42-55 km AT og VO2max
15 7. apr 9. apr	Tyren	Værløse	Skovlyst	Skærtorsdag - ingen klubtræning		
	Sæsonstart aflyst/udskudt pga. coronavirus			Sæsonstart aflyst/udskudt pga. coronavirus		
	2 runder med makker 65 km	2 omg AT + 4x3 min hård 47 km	3 runder AT 40 km			