

## TRI4 cykelprogram april 2020 - uge 16-17-18

Uge	Tirsdag			Torsdag		
	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 1	Hold 2	Hold 3
16	Sæsonstart aflyst/udskudt pga. coronavirus			Sæsonstart aflyst/udskudt pga. coronavirus		
14. apr	Krogenlund	Flyvestationen	Bregnerød	Sørum/Toppevad	Skovlyst	Værløserunden
16. apr	4 runder progressiv AT	2-3-4-5-4-3-2 min. AT+/VO2max	6 x 3 min. AT+/VO2max	8 langsider AT+/VO2max	4-5 omgange progressiv AT	3 x 6,5 km AT
	70 km	60 km	47 km	63 km	45-50 km	41 km
17	Sæsonstart aflyst/udskudt pga. coronavirus			Sæsonstart aflyst/udskudt pga. coronavirus		
21. apr	Fællestræning			Fællestræning		
23. apr	Hyrebakken	Hyrebakken	Hyrebakken	Bregnerød	Bregnerød	Bregnerød
	10 intervaller	VO2max	40-55 km	Makkerkørsel	4 henter sammen 1 hare	50-60 km
18	Sæsonstart aflyst/udskudt pga. coronavirus			Sæsonstart aflyst/udskudt pga. coronavirus		
28. apr	Kettinge	Ganløseringen	Flyvestationen	Fællestræning		
30. apr	3 omgange (1 solo + 2 jagtstart)	3 x 8,3 km AT/AT+	8 x 1,9 km VO2max	Krogenlund	Krogenlund	Krogenlund
	76 km	60 km	50 km	Makkerkørsel og jagtstart	AT+	55-70 km