

# TRI4 cykelprogram januar 2020

Uge	Tirsdag kl. 18.15 Spinning	Torsdag kl. 17.30 Cykling ude
	Lokale/mødested	Område/mødested
1 31. dec 2. jan	<b>Grøndalscentret</b>	Oceankaj/AP Pension
	Aflyst - nytårsaften	12 x VO2max + 4 x tempo
		45 min inkl pause
		30 km
2 7. jan 9. jan	<b>Grøndalscentret</b>	Gladsaxe/P-plads Mosen
		6-10 x VO2max
		45 min inkl pause
		30 km
3 14. jan 16. jan	<b>Grøndalscentret</b>	Avedøre Holme / 7-eleven
		45 min kontinuerlig AT+
		45 min inkl pause
		30 km
4 21. jan 23. jan	<b>Grøndalscentret</b>	Oceankaj/AP Pension
		20 x VO2max
		45 min inkl pause
		30 km
5 28. jan 30. jan	<b>Grøndalscentret</b>	Gladsaxe/P-plads Mosen
	Test	6-10 x VO2max
		45 min inkl pause
		30 km