SWEDEN TRIATHLON

apollo sports

play itas

VECKA 14

	Söndag 29-mar	Måndag 30-mar	Tisdag 31-mar	Onsdag 01-apr	Torsdag 02-apr	Fredag 03-apr	Lördag 04-apr	Söndag 05-apr	Måndag 06-apr
06.00						**Dagen erbjuder två olika alternativ på träningsupplägg parallelt, deltagaren väljer själv efter dagsform och erfarenhet**			
07.00	Löp Kl. 07:20	Sim 07:00 Alt. Löp	Sim 07:00	Sim 07:00			Tävling kl 07:20	Sim 07:00	Löp 07:20
08.00						Alt. 1	Alt. 2		
09.00					Växlingar 09.00 (Cykel, Hjälm, Löparskor, Cykelskor)	09:00 Cykel Corralejo Utveckling + Avancerad	09:00 Cykel Nybörjare 2-4 h		
10.00	10:00 Cykel Tempo Intervaller 3-4 h	10:00 Cykel Pajara 2-4h	10:00 Cykel Challenge 4-5 h	10:00 Cykel Betancuria 5-6h 85km			Styrka/ Rörlighet kl 10.00	10:00 Cykel Tempo Intervaller 3-4 h	
11.00									
12.00									
13.00									
14.00					14:30 Open Water				
15.00							Sim 15:00	Sim 15:00	
16.00			Löp 16:00 "fyren"						
17.00				Löp Kl. 17:00	Löp Clinic kl 16:30				
18.00	Sim 18:00	Sim 18:00					Möte 18:30 Avslut		
19.00	Middag 19.00	Middag 19.00	Middag 19.00	Middag 19.00	Middag 19.00	Middag 19.00	Middag 19.00	Middag 19.00	Middag 19.00
20.00		Välkomst Möte 20:15		Föreläsning 20.00					
21.00									