SWEDEN TRIATHLON

apollo sports

play itas

VECKA 13

	Söndag 22-mar	Måndag 23-mar	Tisdag 24-mar	Onsdag 25-mar	Torsdag 26-mar	Fredag 27-mar	Lördag 28-mar	Söndag 29-mar	Måndag 30-mar
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	Sim 07:00			Tävling kl 07:20	Löp Kl. 07:20	Sim 07:00 Alt. 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 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		
16.00			Löp 16:00 "fyren"		Löp Clinic kl 16:30				
17.00				Löp 17.00					
18.00	Sim 18:00	Sim 18:00					Möte 18:30 Avslut	Sim 18:00	
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			Middag 19.30		
21.00									