SWEDEN TRIATHLON

apollo sports

play itas

**VECKA 2**

| | Söndag 10-jan | Måndag 11-jan | Tisdag 12-jan | Onsdag 13-jan | Torsdag 14-jan | Fredag 15-jan | Lördag 16-jan | Söndag 17-jan | Måndag 18-jan |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 06.00 | | | | | | **Dagen erbjuder två olika alternativ på träningsupplägg parallellt, deltagaren väljer själv efter dagsform och erfarenhet** | | | |
| 07.00 | | Löp 07:20 | Sim 07:00 | Sim 07:00 | | | Tävling kl 07:20 | Löp 07:20 | Sim 07:00 Alt. Löp 07:20 |
| 08.00 | | | | | | Alt. 1 | Alt. 2 | | |
| 09.00 | | | | | Växlingar 09:00 | 09:00 | 09:00 | | |
| 10.00 | | 10:00 Cykel Pajara 2-4h | 10:00 Cykel Challenge 4-5 h | 10:00 Cykel Betancuria 5-6h 85km | | | Cykel Nybörjare 2-4 h | Styrka/ Rörlighet kl 10.00 | 10:00 Cykel Tempo Intervaller 3-4 h |
| 11.00 | | | | | Föreläsning Live - ute 11:00 | Cykel | | | |
| 12.00 | | | | | | Corralejo | | | |
| 13.00 | | | | | | Utveckling + Avancerad | | | |
| 14.00 | | | | | 14:30 OpenWater | | | | |
| 15.00 | | | | | | | Sim 15:00 | Sim 15:00 | Sim 15:30 |
| 16.00 | | | Löp 16:00 "fyren" | | | | | | |
| 17.00 | | Sim 17:00 | | Löp 17:00 | Löpclinic 16:30 | | | | |
| 18.00 | Sim 18:00 | | | | | | Avslutnings Möte 17:45 | | |
| 19.00 | Middag 19:00 | Middag 18:45 | Middag 18:45 | Middag 18:45 | Middag 18:45 | Middag 18:45 | Middag 18:45 | Middag 18:45 | |
| 20.00 | | Välkomst Möte 19:45 | | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | | | | |