

DTrIF træningslejr på Playitas uge 12. 2010

	22.3	23.3	24.3	25.3	26.3	27.3	28.3
	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
				hviledag			hviledag
07:00							
07:30		morgenløb				morgenløb	
08:00							
08:30	2 baner en1		2 baner en1		2 baner		2 baner a2+
09:00					2 baner		og åben
09:30		cykling			1 bane		
10:00		intensiv			forts.åben		
10:30				2 baner a2			
11:00							
11:30					tempoløb	cykling	
12:00	tempoløb				tempoløb	intensiv	
12:30	20*200m	kombiløb					
13:00			cykling lang				
13:30							
14:00							
14:30						kombiløb	
15:00	cykling rolig						
15:30					cykling		
16:00							ankomst
16:30							svømmer a2
17:00		2 baner a2					
17:30							
18:00			løb rolig				
18:30							
19:00							
19:30	til stede	19:30	ga.meddelelser				
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

ankomst ny

re