DTriF træningslejr på Playitas uge 11. 2010

	14-mar	15-mar	16-mar	17-mar	18-mar	19-mar	20-mar	21-mar
	søndag	**mandag**	**tirsdag**	**onsdag**	**torsdag**	**fredag**	**lørdag**	**søndag**
an. Playitas ca. 14.00					hviledag			hviledag
07:00								
07:30			morgenløb	morgenløb			morgenløb	
08:00								
08:30								
09:00								
09:30		**4 baner**	cykling	**4 baner**	**3 baner**	**4 baner**	cykling	afrejse
10:00		en1	intensiv	en1	a2	en1	intensiv	åben vand
10:30		evt.åben						og 2 baner
11:00								
11:30								
12:00								
12:30		tempoløb	kombiløb			tempoløb	kombiløb	
13:00						tempoløb		
13:30								
14:00	ankomst							
14:30								
15:00		cykling		cykling		cykling		
15:30		rolig,		rolig,		rolig,		
16:00	**3 baner**							
16:30	a2						åben vand	
17:00			4 baner				og pool	
17:30			teknik				og pool	
18:00				kombiløb				
18:30								
19:00								
19:30	vi er	til stede	19:30	ga.meddelelser				
20.00								
20:30								
21:00								
21:30								