

## DTrIF træningslejr på Playitas uge 13. 2010

	29-mar	30-mar	31-mar	01-apr	02-apr	03-apr	04-apr
	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
				hviledag			hviledag
07:00							
07:30	4 baner	4 baner	4 baner		3baner	3 baner	
08:00	en1	a2	en1		en1		
08:30							
09:00							
09:30							hjemrejse
10:00							
10:30							
11:00					intensiv	lang cykling	
11:30		cykling intensiv	lang cykling		cykling		
12:00		bakker			flad 4*5 km		
12:30							
13:00	tempoløb						
13:30	20*200		kombi tempo				
14:00				3 baner	3 baner		3 baner
14:30							
15:00	cykling rolig						
15:30							
16:00							
16:30		løb					
17:00		roligt	2 baner		tempoløb	kombi 20-40 min	
17:30							
18:00	2 baner	3 baner					2 baner
18:30							
19:00							
19:30	til stede	19:30	ga.meddelelser				
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

afrejse:

ankomst:  
Rasmus H.

afrejse :helle

M. Krüger