

DTrIF træningslejr på Playitas uge 14. 2010

	05-apr	06-apr	07-apr	08-apr	09-apr	10-apr	11-apr	12-apr
	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	mandag
				hvile			hjemrejse	
							hvile	
07:00								
07:30	svøm	svøm	svøm		svøm	svøm		
08:00	hård		hård		hård	4 baner		
08:30					3 baner			
09:00								
09:30							hjemrejse	bus til Luftt
10:00								
10:30		intensiv cykling	lang cykel			lang cykel		
11:00		bakker						
11:30				svøm	intensiv cykling			
12:00				3 baner	4*5 km flad			
12:30	tempoløb/LL							
13:00	tempoløb							
13:30	tempoløb							
14:00								
14:30								
15:00								
15:30	cykling rolig							
16:00		3 baner	kombi løb		3 baner	kombiløb, rol.		
16:30			intensiv					
17:00								
17:30								
18:00	3 baner	løb	2 baner		tempoløb	3 baner		
18:30					5*1km			
19:00								
19:30		19:30	ga.meddelelser					
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								

afrejse:
Toft
Petræus

lavh