Team Age Group Norway - Treningscamp

Tøff treningsuke | Lett treningsuke

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8
06:00								
06:30			Svøm					
07:00			Løp				Rolig løp	
07:30		Mobilitet/ Basis styrke		Mobilitet/ Basis styrke		Mobilitet/ Basis styrke		
08:00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
08:30		Altea Kulturell løpetur			Lett dag			
09:00				Sykkel - Løp	Alternativ trening	Brickøkt	Svøm	Løp eller svøm
09:30								
10:00			Svøm Løp					
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
13:30								
14:00		Sykkel fokus på teknikk						Avreise
14:30						Svøm	Sykkel	
15:00			Sykkel					
15:30								
16:00	Ankomst og innsjekk				Svøm			
16:30								
17:00	Løpetur						Løp	
17:30								
18:00								
18:30	Velkommen	Foredrag		Møte - Svømmefilm		Foredrag		
19:00							Middag	
19:30								
20:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag		
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								