Team Age Group Norway - Treningscamp

Lett treningsuke

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8
06:00								
06:30								
07:00			**Rolig jogg** 30min før frokost (valgfri)					
07:30		**Mobilitet/Basis styrke** 30min		**Mobilitet/Basis styrke** 30min		**Mobilitet/Basis styrke** 30min		
08:00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
08:30		**Velkommen NTF** ansvar (klar til løping)			Lett dag			
09:00		**Løp:** 60-75min inkludert teknikk og drills. To grupper.		**Sykkel** 4t Rolig Langtur. Må vurdere nivå av gruppen. Calpe-Xalo-Parcent-Tarbena-Bolulla-Callosa den Sarri-El Castell De Guadalest-Polop-Altea. Ca 90km og 2000h.m.	**Valgfri aktivitet:** Gåtur i fjellet, Spa/Yoga, Beveglighet/styrke, Sykkel/Svøm eller FRI	**Brick økt:** 4-5runder I3-LT2: sykkel 30-50min arbeidstid. Løping LT2: 15-30min arbeidsti. Sted: TBD	**Gr1: Svøm** programbasert 60min	**Løp/OW Svøm** I1 60min (Valgfri)
09:30								
10:00			**Svøm** 60min programbasert				**Gr2: Svøm** programbasert 60min	
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00		Lunsj	Lunsj	**Overgang til løp** m/ 2-3km racepace 30min	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
13:30								
14:00		**Sykkel** 3t I1 - Fokus på å sykle i formasjon. Viktig punkter: Tegn og signaler. Komunikasjon. Flyt/Jevnt. Trygg rygg!						Avreise
14:30						**Gr1: Svøm** 75min teknikk fokus	**Sykkel** I1 2-3t	
15:00			**Sykkel** 2.5t Bakke intervall: Bolulla-Tarbena					
15:30						**Gr2: Svøm** 75min teknikk fokus		
16:00	Ankomst og innsjekk				**Svøm** 60min OW Sprinter og korte intervaller.			
16:30								
17:00	**Løp** 45-60min, bli kjent runde I1 for de som rekker						**30min overgang** til løp på følelse.	
17:30								
18:00								
18:30	**Velkommen**	**Foredrag**		**Svømme film** - Teknikk og tilbakemelding		**Foredrag**		
19:00							Middag - Altea	
19:30								
20:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag		
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								