

TRÆNINGSTIDER I HTRI2000

SEPTEMBER - DECEMBER 2015

	SWIM	BIKE	RUN
MANDAG	HJOREBRO HALLEN		
20:00 - 21:15 T P	S1 S2		
TIRSDAG			HADERSLEV IDRÆTSCENTER
18:00 - 19:30 T			R1 R2 R3 R4 MED HIF
TIRSDAG	HJORTEBRO SKOLEN		
20:00 - 21:00 T P	S1 S2 TILKØB VIA HSK HOLD 851		
TIRSDAG	HADERSLEV HALLEN		
21:00 - 22:00 T P		S3 S4	
ONSDAG		HADERSLEV SØSPORT CENTER	
17:00 - 19:00 T P		B1 B2 B3 B4 Fra uge 30 - 37	
TORSdag	HJORTEBRO SKOLEN		
18:15 - 19:30	TRI MORGEN SVØM TILKØB VIA HSK HOLD 852		
TORSdag			HADERSLEV IDRÆTSCENTER
18:15 - 19:30 T P			R1 R2 R3 R4 INTERVAL MED HIF
TORSdag	HJORTEBRO SKOLEN		
20:00 - 21:00 T P	S1 S2 TILKØB VIA HSK HOLD 851		
LØRDAG			Q8 HADERSLEV
6:00 - 7:30 T			R1 R2 R3 R4 DAMMEN RUNDT skifter til byløb uge 40
LØRDAG			VESTERSKOVEN
9:30 - 10:30			FAMILIE LØB
LØRDAG	HADERSLEV HALLEN		
11:00 - 12:00	FAMILIE SVØMNING		
LØRDAG	HADERSLEV HALLEN		
12:00 - 13:00 T P	S1 S2 S3 S4		
13:00 - 14:00	S1 S2 S3		
SØNDAG		HADERSLEV SØSPORT CENTER	
10:00 - 11:00 T		B1 B2 B3 B4	
11:00 - 12:00 T		B1 B2 B3 B4 Søndag fællestur fra uge 37 - MTB fra 42	
SØNDAG			HADERSLEV IDRÆTSCENTER
13:00 - 14:30 T P			R1 R2 R3 R4 INTERVAL
SØNDAG	HADERSLEV HALLEN		
15:00 - 16:00 T P	S1 S2 S3		
16:00 - 17:00 T P	S1 S2 S3		

	SWIM	BIKE	RUN
NIVEAU BESKRIVELSE	SWIM Forklaring	BIKE RACE MTB KM/T i snit	RUN KM pr. min
	S1 Kan svømme 400 m på under 8 min (2:00 pr. 100 m)	B1 +30 +24	R1 - 04:30
	S2 Kan svømme 200 m på under 5 min, men ikke 400 m under 8 min	B2 28 20	R2 04:30 - 05:15
	S3 Kan ikke svømme 200 m på under 5 min	B3 25 17	R3 05:15 - 06:00
	S4 Begynder / START2CRAWL	B4 -25 -15	R4 06:00 - 07:30