



Træningsplan Haderslev TRI 2000 marts - juni 2019

| Uge | Dag / Dato | Hvad | Tid |
|-----|--------------|---|------------------|
| 12 | Onsd. 20/03 | Styrketræning (4/5) Fysiofab, Norgesvej 7 | 18.00 |
| 12 | Sønd. 24/03 | Svømmetræning begynder + avanceret Haderslev hallen | 15.00 - 16.15 |
| 13 | Onsd. 27/03 | Styrketræning (5/5) Fysiofab, Norgesvej 7 | 18.00 |
| 13 | Sønd. 31/03 | Svømmetræning begynder + avanceret Haderslev hallen | 15.00 - 16.15 |
| 14 | Tirsd. 02/04 | Løbetræning (Pilotprojekt 1/3) Damparken / Bispen | 18.00 |
| 14 | Onsd. 03/04 | Cykeltræning opstart Søsportcenter (eller andet mødested) | 17.30 |
| 14 | Sønd. 07/04 | Svømmetræning begynder + avanceret Haderslev hallen | 15.00 - 16.15 |
| 15 | Tirsd. 08/04 | Løbetræning (Pilotprojekt 2/3) Damparken / Bispen | 18.00 |
| 15 | Onsd. 10/04 | Cykeltræning Søsportcenter (eller andet mødested) | 17.30 |
| 16 | | Påskeferie HTRI2000 Træningslejr Mallorca, Can Picafort | |
| 17 | Mand. 22/04 | Mulighed for deltagelse ved Jesper Meins løb i Starup for at teste formen (Individuel) | |
| 17 | Onsd. 24/04 | Cykeltræning Søsportcenter (eller andet mødested) | 17.30 |
| 17 | Sønd. 28/04 | Svømmetræning begynder + avanceret Sidste gang før OW - sæsonen starter | 15.00 - 16.15 |
| 18 | Tirsd. 29/04 | Løbetræning (Pilotprojekt 3/3) Damparken / Bispen | 18.00 |

| | | | |
|----|--------------|---|-------|
| 18 | Onsd. 01/05 | Cykeltræning Søsportcenter (eller andet mødested) KLUBMESTERSKAB I BAKKESPRINT Djernæs eller Kalvø | 17.30 |
| 18 | Torsd. 02/05 | OPEN WATER fælles opstart Søsportcenter eller Vedsted Med træner / program for alle Konkurrencespecifikke øvelser Åben vand teknik | 18.00 |
| 19 | Onsd. 08/05 | Cykeltræning Søsportcenter (eller andet mødested) | 17.30 |
| 19 | Sønd. 12/05 | EVENT: HTRI2000 Kombitræning (Duatlon) Sønder Otting Skole, Kløvermarken 2 Konkurrencespecifik træning med race-spirit Tilmelding krævet! | 10.30 |
| 20 | Onsd. 15/05 | Cykeltræning Søsportcenter (eller andet mødested) | 17.30 |
| 21 | Tirsd. 21/05 | Agerskov Triathlon Mulighed for at teste formen | |
| 21 | Onsd. 22/05 | Cykeltræning Søsportcenter (eller andet mødested) | 17.30 |
| 21 | Sønd. 26/05 | HADERSLEV TRIATHLON Raceday! | |
| 22 | Onsd. 29/05 | Cykeltræning Søsportcenter (eller andet mødested) | 17.30 |
| 23 | Onsd. 05/06 | Cykeltræning Søsportcenter (eller andet mødested) | 17.30 |
| 23 | Sønd. 08/06 | Challenge Herning | |