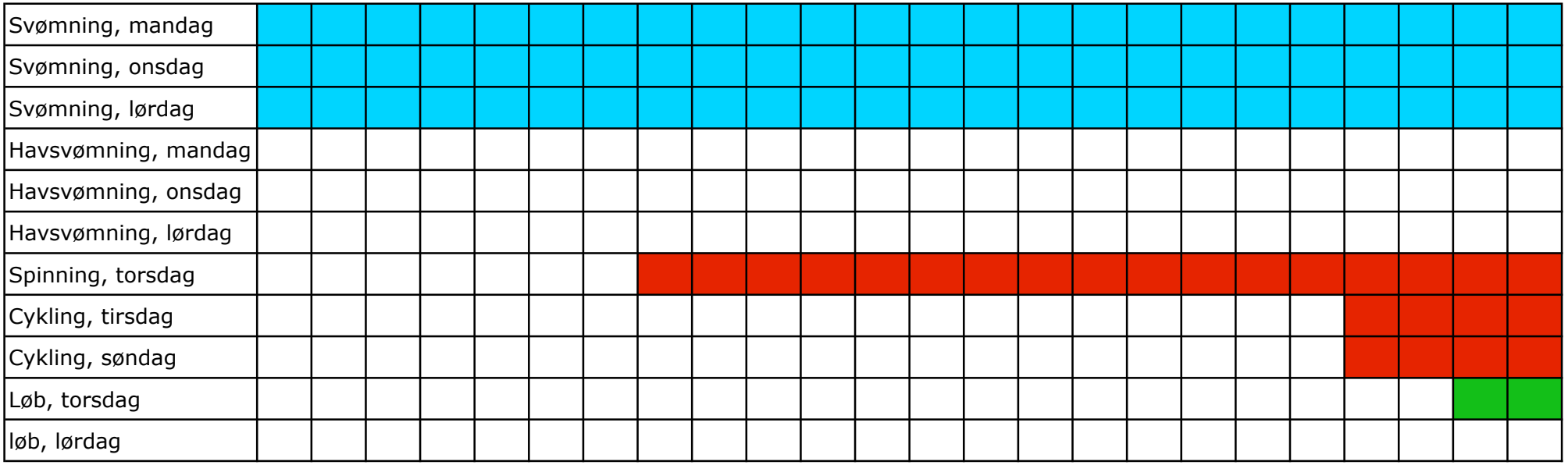
Vinter '09/'10

Aktivitet	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marts



Træningscyklus	4 uger	4 uger	4 uger	4 uger	4 uger	4 uger
Periode	Restitution		Forberedelse	Base		

Konkurrencer i vintersæsonen:	
	Nike Marathontest 1. 10 km på Østerbro. Søndag den 7. februar kl. 9.30
	Nike Marathontest 2. 15 km på Østerbro. Søndag den 14. marts kl. 9.30

LEH

Sommer '10

Aktivitet	April				Maj				Juni				Juli				August					September		
Svømning, mandag																								
Svømning, onsdag																								
Svømning, lørdag																								
Havsvømning, mandag																								
Havsvømning, onsdag																								
Havsvømning, lørdag																								
Spinning, torsdag																								
Cykling, tirsdag																								
Cykling, søndag																								
Løb, torsdag																								
løb, lørdag																								

Træningscyklus	4 uger	4 uger	4 uger	4 uger	4 uger	4 uger
Periode	Build		Peak	Konkurrence		Overgang

Konkurrencer i sommersæsonen:	
	KVIK Tri Team Duathlon. Søndag den 18. april kl. 10.00
	Køge Tri Team 2000. Køge Forårsduathlon kort/lang. Lørdag den 24. april kl. 10.00
	Blovstrød Tri-athleten. Blovstrød Duathlon kort/lang. Søndag den 2. maj kl. 10.00
	Ganløse Tri-Center. Tri på Tyren. Søndag den 6. juni kl. 10.00 / 11.00
	Blovstrød Tri-athleten. Midsommer Triathlon Sprint. Torsdag den 24. juni kl. 18.00
	Ironman. IM Germany Frankfurt. Søndag den 4. juli kl. 07.00
	Vejle IF Tri & Atletica Horsens Triathlon. DM lang Triathlon. Søndag den 8. August
	Challenge Copenhagen. Long distance. Søndag den 15. august kl. 07.00

LEH