Team Age Group Norway - Treningscamp

Lett treningsuke | Moderat treningsuke | Tøff treningsuke

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8
07:30		Velkommen		Tøy/strekk			Tøy/strekk	
08:00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
08:30					Lett dag			
09:00		Altea Kulturell	Løp - teknikk	Sykkel - 3 ruter	Alternativer:	Intervall	Svøm	Løp
09:30		(kulturell løpetur)		70 km	gåtur i fjellet			
10:00				90 km				
10:30				120 km	SPA/Yoga			
11:00			Svøm		Bevegelighet			
11:30								
12:00								
12:30								
13:00		Lunsj	Lunsj		Lunsj	Lunsj	Lunsj	
13:30								
14:00								Avreise
14:30							Sykkel	
15:00		Sykkel fokus på teknikk	Sykkel overgang					
15:30								
16:00	Ankomst og innsjkk			Løpetur	Svøm	Svøm		
16:30								
17:00								
17:30							Løp	
18:00								
18:30	Velkommen							
19:00		Foredrag - Treningslære				Foredrag - Ernæring		
19:30	Middag							
20:00		Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								