

Træningsplanlægning for Aalborg Triathlon Klubs K-hold.

2011-2012

Tilvænningsperiode.

Uge nr.	Periode.	Løb 1. Mandag kl. 1700	Løb 2. Torsdag kl. 1700	Cykling. Lørdag kl. 0900	X-løb Lørdag kl. 1115 (ca)
44	Tilvænnning	45B11 (0,45)	45B11 (0,45)	60B11 (1,00)	X12B11 (0,12)
45	Tilvænnning	50B11 (0,50)	50B11 (0,50)	80B11 (1,20)	X14B11 (0,14)
46	Tilvænnning	55B11 (0,55)	55B11 (0,55)	100B11 (1,40)	X16B11 (0,16)
47	Tilvænnning	60B11 (1,00)	60B11 (1,00)	120B11 (2,00)	X18B11 (0,18)