

GRØNN GRUPPE	Rolig Lørdag	Lang Søndag	Lang Mandag	Hard Tirsdag	Rolig Onsdag	Hard Torsdag	Lang Fredag	Rolig Lørdag
07:00								
07:30								
08:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
08:30	Reise							Svøm med teknikk. Start 9:00
09:00		Svøm med teknikk. Start 9:00	Langtur sykkel, i1-i2 inkl. lunsj- stopp	Svøm med teknikk. Start 9:00			Langtur løp	
09:30					Buss / jogg	Brickøkt / løpeintervaller, i3-i4		
10:00					Open water			
10:30								
11:00								
11:30								
12:00		Langtur sykkel, i1-i2 inkl. lunsj- stopp		Sykkeltur i fjella, i2-i3	Buss / jogg			
12:30								
13:00								
13:30								
14:00			Coffee ride	Avslapping / valgfri aktivitet	Avslapping / valgfri aktivitet	Avreise		
14:30								
15:00								
15:30								
16:00	Innsjekk og velkommen	Avslapping / valgfri aktivitet	Avslapping / valgfri aktivitet	Avslapping / valgfri aktivitet				
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	Foredrag og middag	Foredrag og middag						
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								