

ORANGE 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											
09:00		Svøm med teknikk. Start 9:00	Langtur sykkel i1-i2 inkl. lunsj- stopp	Svøm med teknikk. Start 9:00		Brickøkt / løpeintervaller	Langtur sykkel I1-I2 inkl. lunjsstopp	Svøm mengde				
09:30					Buss / jogg							
10:00					Open water							
10:30												
11:00												
11:30												
12:00		Langtur sykkel i1-i2 inkl. lunsj- stopp		Intervall motbakke sykkel	Buss / jogg							
12:30												
13:00												
13:30												
14:00				Coffee ride	Avslapping / valgfri aktivitet	Avslapping / valgfri aktivitet		Langtur sykkel I1-I2 inkl. lunjsstopp	Avreise			
14:30												
15:00												
15:30		Innsjekk og velkommen										
16:00												
16:30												
17:00	Kort løpetur (om vi rekker)	Avslapping / valgfri aktivitet		Off bike 30 min								
17:30												
18:00												
18:30	Foredrag og middag		Foredrag og middag									
19:00												
19:30		Middag		Middag	Middag		Middag					
20:00												