

Schema Båstad Triathlon Center Läger 2019

FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	07:30-09:00 - Simning	07:30-09:00 - Simning
	09:30 - Frukost	09:30 - Frukost
	11:30 - Cykel distans med fokus på att samla höjdmeter. Lättare lunch äts under passet.	11:30 - Triathlonträning/duathlon intervaller
ANKOMST: 14:00-15:00		
		14:30 - Avslutning med lättare lunch.
16:00 - Löpning och funktionell styrka	16:30 - Lätt löppass (valfritt)	
19:00 - Middag samt föreläsning med Rickard om träning, kost och hälsa.	19:00 - Middag	