

Forberedelsesperioden Aalborg Triathlon Klub.

Uge	Mandag kl. 1700	Torsdag kl. 1700	Lørdag kl. 0900
6	15opv, 6(3B13, 2B14, 1B15) pause 1 min jog. 5afløb (1.01) De sidste 10 sek. I B15 er sprint.	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 7*(3B14+1½B11) 5nedv. (1,00)	Cykling: 15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 5B14, 1PA, 3B15, 15nedv. (2.01) x-løb: 30B11, 5B12, 5B11 (0.40)
7	15opv, 4(4B13, 3B14, 2B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.58) De sidste 15 sek. I B15 er sprint.	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 10*(2B14+1B11) 5nedv. (0,59)	Cykling: 15opv, 3*5B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 5B14, 1PA, 4B15, 15nedv. (2,02) x-løb: 27B11, 8B12, 5B11 (0.40)
8	15opv, 3(5B13, 4B14, 3B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.58) De sidste 20 sek. I B15 er sprint.	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 5*(4B14+2B11) 5nedv. (0.58)	Cykling: 15opv, 2*6B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 7B14, 1PA, 5B15, 15nedv. (2.01) x-løb: 24B11, 11B12, 5B11 (0.40)
9	15opv, 2(6B13, 5B14, 4B15) pause 1 min jog. 5afløb (0.51) De sidste 25 sek. I B15 er sprint.	10opv, 5B11, 5B12, 5B13, 7*(3B14+1½B11) 5nedv. (1.01)	Cykling: 15opv, 2*6B12, pause 1 min, 4*15B13 pause 1 min, 7B14, 1PA, 6B15, 15nedv. (2.02) x-løb: 21B11, 14B12, 5B11 (0.40)