

## Multi-sport temadag i Aalborg Triathlon Klub

Så er det blevet tid til næste tema dag. Dette forgår lørdag d. 12. juni.

Denne gang er det multi-sport, altså konkurrence.

Programmet er som følger:

0930 – 1030 Fysiologiske aspekter ved duathlon, kort tri og lang tri. (arbejdskravsanalyse)

1030 – 1200 Taktiske oplæg til kort tri og lang tri, gruppe arbejde.

1200 – 1300 Frokost klubben betaler.

1300 – 1400 Ernæring og energi indtag.

1400 – 1530 Forskellige former for krydstræning. Medbring våddragt.

1530 Afslutning.

Som sædvanlig skal du tilmeldes, så vi kan få købt ind til frokost.

Så tilmelding senest torsdag d. 10. juni kl. 2200 til Aksel på mail: [Aksel-jannie@mail.dk](mailto:Aksel-jannie@mail.dk)

Søndag d. 13. juni køres der Fusion cup OL tri.

Starten går kl. 1200 i Kridtgraven. Der er instruktion kl. 1140.

Vi skal gerne bruge et par hjælpere. (gerne besked over mail)

For at have et overblik over hvor mange der ca. kommer, må I meget gerne sende en "tilmelding" (ikke bindende) til Aksel [Aksel-jannie@mail.dk](mailto:Aksel-jannie@mail.dk)

VH

Aksel