

Uge nr.	Periode	Stævner	Løb mandag kl. 1700	Løb midtuge evt. torsdag	Cykling lørdag kl. 0900	Løb lørdag ca. kl. 1110
			Fælles	Individuel	Fælles	Fælles
23	Special 9	Challenge Herning 11/6	15 min opvarmning. 400-800-1200-1600-1200-800-400 m. pause 2 min. 5 min afløb (0,56)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*3000 m, konkurrence-tempo. Pause 2 min, 5 min afløb (0,55)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 3*3 min max, PA3 min, 2*8B12, PA1, 2*17B13, PA1 min, 2*3 min max, PA3 min, 10B11	X 900 m i 5 km tempo, 900 m i 10 km tempo, 900 m i 5 km tempo, derefter B11 op til 40 min (0.40)
24	Special 10	Jels tri 19/6	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(3*120/60 sek) pause 120 sek. 5 min afløb (0,49)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 5*1200 m, pause 3 min, 5 min afløb (0,54)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 3*3 min max, PA3 min, 17B11, 19B15, 17B11, 2*3 min max, PA3 min, 10B11	X 4,5 km i 10 km konkurrence tempo, 5B11, 6B12, 8B13, 5B11 (0.40)
25	Konkurrence 5	Aalborg triathlon 25/6	1 km opv, 2 km ½ IM tempo – 5 sek. 4 km ½ IM tempo. 6 km ½ IM tempo + 5 sek. 1 km af	1 km opv, 2 km ½ IM tempo – 5 sek. 5 km ½ IM tempo. 5 km ½ IM tempo + 5 sek. 1 km af	15B11, 9B12, 15B13, 5*10B14, 4PA, 15B11, (2.00)	14*1000 m. Tempo hurtigere end konkurrencefart. Pause 20 sek. Afjog 5 min.
26	Konkurrence 6		1 km opv, 1 km ½ IM tempo – 5 sek. 4 km ½ IM tempo. 5 km ½ IM tempo + 5 sek. 1 km af	1 km opv, 1 km ½ IM tempo – 5 sek. 3 km ½ IM tempo. 5 km konkurrencetempo + 5 sek. 1 km af	Aviatec cup triathlon	
27	Special 11		15 min opvarmning. 1600-1400-1200-1000-800 m, 120 sek. Pause. 5 min afløb (0,49)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 2*5000 m, pause 10 min. Første (kort - tri/du) konkurrence tempo + 20 sek. næste + 5 sek. 5 min afløb (1,06)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 3*3 min max, PA2 min, 2*6B12, PA1 min, 2*19B13, PA1, 3*3 min max, PA2 min, 10B11	X 5 km i 10 km konkurrence tempo, 5B11, 6B12, 4B13, 5B11 (0.40)
28	Special 12		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 9 km, 1-3-5-7-9 km = konkurrencetempo, 2-4-6-8 km konkurrencetempo+20 sek. 5 min afløb (1.00)	15 min opvarmning. 1500-1000-1500-1000 m, 120 sek. Pause. 5 min afløb (0.46)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 3*3 min max, PA2 min, 13B11, 3*8B15, PA2, 13B11, 3*3 min max, PA2 min, 10B11	X 1000 m i 5 km tempo, 1000 m i 10 km tempo, 1000 m i 5 km tempo, derefter B11 op til 40 min (0.40)
29	Special 13		10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 8*800 m start så løbetid er lig med pause. 5 min afløb (1,05)	10B11, 3B12, 2B13, 1B14, 3*(3*150/75 sek) den sidste kun 2*, pause 120 sek. 5 min afløb (0,49)	15B11, 10B12, 5B13-15 stigende, 3*3 min max, PA1½ min, 2*6B12, PA1, 2*20B13, PA1 min, 3*3 min max, PA1½ min, 10B11	X 5,5 km i 10 km konkurrence tempo, 5B11, 6B12, 2B13, 5B11 (0.40)