

## Måndag

- Resedag, alla ledare anländer denna dag
- Eftermiddag: Valfri träning, montera ihop cykel eller hämta ut hyrcykel
- Kl. 18:30: Samling ovanför receptionen i konferensrum för informationsmöte. Konferenslokalen heter Las Palmas
- 19:30 Gemensam middag

## Tisdag

- Kl. 07:00: Morgonjogg, ca 45 minuter
- Kl. 11:00-12:30: Simträning bassäng
- Kl. 15:00: Cykelträning, teknik + naturliga intervaller
- 19:30 Gemensam middag

## Onsdag

- Kl. 10:00: Löpning till Fyren t o r. Kuperad distans, ca 14 km
- Kl. 15:30-17:00: Simträning bassäng
- Kl. 18:00-19:00: Föreläsning i konferensrummet Las Palmas
- Kl. 19:00 Gemensam middag

## Torsdag

- Kl. 10:00: Distanspass cykel. 3-5 timmar. 3-4 olika grupper.
- Efter cykel: Bricklöpning 20-30 min
- Kl. 19:00 Gemensam middag

## Fredag

- Kl. 10:00: Löpning, intervallpass, 3-4 olika grupper
- Kl. 13:00-14:30: Simträning bassäng eller öppet vatten.
- Kl. 16:00: Cykling, intervallpass
- Kl. 18:00-19:00: Föreläsning Las Palmas konferensrum
- Kl. 19:00 Gemensam middag

## Lördag

- Kl. 10:00: Distanspass löpning. 16-26 km. 3-4 olika grupper
- Kl 15:00: Simning öppet vatten, teknik & intervaller
- Kl 19:00 Gemensam middag

## Söndag

- Kl. 09:30: "Långa dagen"
- Simning öppet vatten, cykling + löpning i ett enda pass. 4-7 timmar. 3-4 olika grupper.
- Kl 19:00 Gemensam middag

## Måndag — Hemresedag

- Tidig morgon, valfritt pass  
Aquathlon + barfotalöpning strand



### Sociala medier!

För statusuppdateringar på ex. Instagram och Facebook, använd gärna #coltingborssen #apollosports, och @coltingborssen @apollosports att vi kan följa erat äventyr hemifrån.