



Välkommen till Båstad och en träningshelg med TriHARD PT och Klassisk sport

Ni kommer under helgen att bjudas på cykelpass på makalöst fina vägar, grym löpning på skönt underlag och unika stigar.

Lägret startar upp torsdagen den 10 maj kl 10:00 och vi möts på Båstad triathlon center där har vår bas under helgen (se bifogad länk till karta)

I vårt moderna boende på Båstad triathloncenter ingår följande:

- Två sängar i varje rum, sänglinne ingår
- Vardagsrum med soffa, fåtölj och TV
- Badrum och dusch, handduk ingår
- Fullt utrustat kök
- Härliga gemensamhetsytor
- Fri wifi
- Frukost
- Middag

Utrustning att ta med till lägret:

- Cykel (tempo eller racer efter eget val)
- Cykelhjälm
- Träningskläder för cykel och löpning (flera uppsättningar)
- Energi (sportdryck och ge

Träningsupplägget för dagarna ser ut enligt nedan:

Torsdag 10 maj

Kl 10:00	Samling och incheckning vid Båstad triathloncenter (Stensåvägen 17, Båstad)
Kl 11:00	Cykel distans 120 km (detta pass innehåller endast några få längre klättringar – 180 – 210 minuter)
Kl 13:30	Lunch
Kl 16:00	Löpning backintervall 7 x 3 minuter (80 minuter)
Kl 18:00	Middag
Kl 19:30	Teori/video med Patric o Jonas

Fredag 11 maj

Kl 07:30	Morgonjogg (25 minuter)
Kl 08:15	Frukost
Kl 10:00	Cykel backintervall 12 x 3 minuter ute vid Kattvik (Totalt 120 - 150 minuter inklusive lång upp- och nedvärmning)
Kl 12:30	Egen lunch
Kl 15:30	Löpning distans på mjukt underlag med inslag av fartökningar 2 x 10 min i tröskelfart (90 – 120 minuter)
Kl 18:00	Middag
Kl 19:30	Teori/video med Patric o Jonas

Lördag 12 maj

Kl 07:30	Morgonjogg (25 minuter)
Kl 08:15	Frukost
Kl 09:30	Cykel tröskelintervall 5 x 15 min (180 minuter) Vi avslutar passet i Mölle ute på Kullavik
Kl 12:30	Lunch blir utkörd till oss i Mölle
Kl 13:30	Löpning distansfart på fantastiska stigar vid Kullahalvön (90 – 120 minuter)
Kl 15:45	Cykel distansfart till vårt basecamp i Båstad (ca 90 minuter)
Kl 18:30	Middag
Kl 20:00	Quiz o mys

Söndag 13 maj

Kl 07:30	Morgonjogg (25 minuter)
Kl 08:15	Frukost
Kl 10:00	Cykel backdistans, en rejält utmanande distansrunda uppför Båstads 8 tuffaste stigningar (150 – 180 minuter)
Kl 14:00	Lägret avslutas med att vi packar våra prylar och ger oss hemåt.

Träningsupplägget ovan innehåller flera distanspass i fart 1-2 på cykel och till fots, varvat med back- och tröskelintervaller.

Då vi i gruppen har en spridning på kapacitet och ambition kommer vi under vissa pass dela upp gruppen så att NI hittar en grupp som passar just ER. Patric och Jonas kommer att leda varsin grupp och hela tiden finnas nära, ge tips och råd, om möjligt ta lite vind ☺ och ge realtidscoachning.

Välkomna till Båstad för fyra härliga dagar tillsammans med TriHARD PT och Klassisk sport.

//Patric och Jonas

