



Träningsåret 2007-2008. En översikt. Se schemat på www.sct.nu.

Bosön: testdag 1 6/10

Simning Söndagar 17.45-19.30, tisd/torsd 20.45-22.00, torsdagar 06.45-07.45

Core/styrka Tisdagar 20.00-20.45 torrhoppsrummet Eriksdalsbadet

Map-löpning 10 km torsdagar 19.30 Eriksdalsbadet, start 11/10

Brick-träning: Spinning 3 tim + 30 min löpning. Nautilus lördagar, start 13/10

Ironmanhelger i Hellas 10-11/11 + 8-9/12

Trainercykling Hellas 24/11

Bosöncykling 17/11, 1/12

Bosön: tesdag 2 15/12