

Datum	Type	Tijdstip	Locatie	Beschrijving	Extra trainingen	
ma 30/11	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen: 200 m In CRAWL	
di 1/12	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	4x 200 (80%)	
wo 2/12					P1: 50 afslag in steun	
do 3/12	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	P2: 50 vuisten P3: 50 rugcrawl P4: 25 torpedo + 25 wrikken rug	
vr 4/12				10-14 km L met 2x10 x (30"+1"30") vlot versnellen P: 5' L tussen de 2 blokken	4x 100 (90%)	
za 5/12					P1: 50 afslag in steun	
zo 6/12	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsporthal	xx	P2: 50 vuisten P3: 50 rugcrawl P4: 25 torpedo + 25 wrikken rug 4x 50 (95%)
						P1: 50 afslag in steun P2: 50 vuisten P3: 50 rugcrawl P4: 25 torpedo + 25 wrikken rug 200 m ¼ flip-flop
						fietsen : 40 km L
						lopen : 10 km E
ma 7/12	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen	
di 8/12	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	200 m In CRAWL	
wo 9/12						
do 10/12	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	10-14 km E met 5x(5'+3') I	5 x 400 (80%) let op behoud techniek ! P: 100 rugcrawl
vr 11/12						200 ¼ Flip-Flop
za 12/12						
zo 13/12	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsporthal	xx	fietsen : 40 km L met 4x (5'+5') I
						lopen : 10 km E
ma 14/12	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen	
di 15/12	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	8 x 200 (80 %-90%-80 %-90%-80 %-90%-80 %-90%)	

	wo 16/12						
	do 17/12	Lopen	19u45	Topsporthal	klimaxloop 10-14 km L met 4 x (2'L+ 2'E + 2'I + 2'T)		P 1-2 : 100 afslag in steun P 3-4 : 100 rugcrawl P 5-6 : 50 wrikken rug – 50 ademen om 5 slagen P 7-8 : 100 pull-buoy relax
w	vr 18/12						
e	za 19/12						
e	zo 20/12	Fietsen	9u30	Topsporthal	xx		200 m ¼ flip-flop
k							
3							fietsen : 40 km L met 20' E lopen : 12 km L
<hr/>							
	ma 21/12						
	di 22/12						RECUP WEEK
	wo 23/12						
w	do 24/12						w zwemmen
e	vr 25/12						e 200 m In CRAWL
e	za 26/12						e 100-200-300-400-300-200-100 (85%) P: 100 recup +30"
k	zo 27/12						k 200 ¼ Flip-Flop
4							fietsen: 50 km L met 30' E lopen: 8 km E
<hr/>							
	ma 28/12						
	di 29/12						
	wo 30/12						
	do 31/12						
	vr 1/01						
	za 2/01						
	zo 3/01						