

Datum	Type		Tijdstip	Locatie	Beschrijving	Extra trainingen
ma 4/01	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck		zwemmen
di 5/01	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken		
wo 6/01						200 m In CRAWL
do 7/01	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	12-15 km E	100-200-300-400-300-200-100 (85 %)
vr 8/01						
za 9/01						
zo 10/01	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsporthal		P1: 75 dijk-oksels + 50 recup P2: 75 vuisten + 50 recup P3: 75 haaievin 3" + 25 recup P4: 75 zitvlak tikken + 25 recup P5: 75 dijen tikken + 25 recup P6: 100 ademen om 5 slagen
1						200 m ¼ flip-flop fietsen : 40 km L met 20' E lopen : 10 km E
ma 11/01	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck		zwemmen
di 12/01	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken		
wo 13/01						200 m In CRAWL
do 14/01	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	12-15 km L met 2x10x(30"+1'30") vlot versnellen P: 5' L tussen blokken	6 x (25 hoofd boven + 25 recup)
vr 15/01						6 x (25 vuisten + 25 recup)
za 16/01						
zo 17/01	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsporthal		300 m pull-buoy relax lange slagen, dijen tikken 3 x (25 torpedo + 25 rugcrawl + 50 recup) 3 x (25 wrikken rugwaarts +25 rugcrawl + 50 recup) 3 x 300 (70%-80%-90%) P: 1'
2						200 m Uit CRAWL fietsen : 40 km L met 8 x (3'+3') l lopen : 10 km E
ma 18/01	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck		zwemmen
di 19/01	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken		
wo 20/01						200 m In CRAWL
do 21/01	Clubtraining	Lopen	18u	Topsporthal	12-15 km L met 5x(5'+5') l	8 x 200 85 %
do 21/01	Clubactiviteit		20u	Huis van de Sport	Algemene ledenvergadering	
vr 22/01						P 1-4: 25 oksels tikken+25 vuisten +50 recup
za 23/01						P 5-7: 50 ademen om 5 slagen + 50 recup
zo 24/01	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsporthal		200 m relax UIT fietsen : 50 km L met 45' E lopen : 12 km L
3						
ma 25/01	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck		zwemmen
di 26/01	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken		
wo 27/01						200 m In CRAWL
do 28/01	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	12-15 km klimaxloop met 4 x (4'L+ 4'E + 4'l +	100-200-300-400-300-200-100 (85%) P: 100 recup +30"
vr 29/01						
za 30/01						200 ¼ Flip-Flop
zo 31/01	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsporthal		fietsen: 30 km souplesse lopen: 8 km E met 1 x 5' l
4						