

Datum	Type	Tijdstip	Locatie	Beschrijving	Extra trainingen
ma 1/02	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
di 2/02	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	200 m In CRAWL
wo 3/02					
do 4/02	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsportal	12-15 km L met 2x10x(40''+1'20'') vlot versnellen 10' tussen de blokken
vr 5/02					
za 6/02					
zo 7/02	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsportal	per deelafstand ander techniekaandachtspunt !!!!!!!!!!!!!
					200 % Flip-Flop
					fietsen : 40 km L met 3x (10' E+5' I+2' T) P: 5' L, tss. de 3 blokken
					lopen : 10 km E
ma 8/02	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
di 9/02	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	200 m In CRAWL
wo 10/02					
do 11/02	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsportal	12-15 km E met 2'-4'-6'-8'-10' I P: 4'
vr 12/02					
za 13/02					
zo 14/02	Clubactiviteit	Fietsen	12u	Piste	P 1: 25 oksels tikken+25 vuisten +50 recup
					P 2: 50 ademen om 5 slagen + 50 recup
					P3: 50 zitvlak tikken +50 recup
					P4: 100 slagen tellen
					200 m Uit combi CRAWL en RUGCRAWL
					fietsen : 40 km L met 45' E
					lopen : 10 km E
ma 15/02	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
di 16/02	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	200 m IN
wo 17/02					
do 18/02	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsportal	12-15 km L met 3x((1'+1')+(2'+2')+(3'+3')) T
vr 19/02					
za 20/02					
zo 21/02	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsportal	P1: 2x(25 vuisten +25 recup) +30''
					P2: 2x(25 wrikken rug +25 recup)+30''
					P3: 2x(25 armen SS/benen CR +25 recup) +30''
					4 x 100 paddles+PB relax P:15''
					4 x 100 (80%)
					P1: 2x(25 oksels tikken +25 recup) + 30''
					P2: 2x(25 torpedo +25 recup) +30''
					P3: 2x(25 haaievin 3''+25 recup) +30''
					200 m UIT (combi RC+CR)
					fietsen : 60 km L
					lopen : 12 km L
ma 22/02	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
di 23/02	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	200 m In CRAWL
wo 24/02					
do 25/02	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsportal	12-15 km klimaxloop 5x(3' L+ 3' E+ 3' I + 3' T)
vr 26/02					
za 27/02					
zo 28/02	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsportal	6 x 50 80% P: 10''
					3 x 100 80% P: 20''
					2 x 150 80% P:30''
					1 x 300 85% P:1'
					2 x 150 85% P:30''
					3 x 100 85% P: 20''
					6 x 50 90% P: 10''
					200 m Uit combi CRAWL en RUGCRAWL
					fietsen: 30 km souplesse
					lopen: 8 km E met 1 x 8' I