

Datum	Type	Zwemmen	Tijdstip	Locatie	Beschrijving	Extra trainingen
ma 1/03	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck		zwemmen
di 2/03	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken		
wo 3/03	Clubactiviteit		19u	Fietsen Dirk	Workshop	200 m In CRAWL
do 4/03	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	12-15 km L met 2x10x(40"+1'20") vlot versnellen 10' tussen de blokken	4x (25 wrikken rug + 25 recup) 4x (25 vuisten + 25 recup) 4x (25 afslag duwfaze 12,5L/12,5R + 25 recup)
vr 5/03	Clubactiviteit			Bloso Herentals	Clubweekend	200 m pull-buoy relax lange slagen, dijen tikken + zwemvliezen: 4 x (50 torpedo + 50 recup) + zwemvliezen: 4x (50 rugcrawl +50 recup) 2 x 300 80% P: 1'
za 6/03	Clubactiviteit			Bloso Herentals	Clubweekend	
zo 7/03	Clubactiviteit			Bloso Herentals	Clubweekend	
1						1 200 m Uit combi CRAWL en RUGCRAWL fietsen : 40 km L met 6x(5'+3') I lopen : 10 km E
ma 8/03	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck		zwemmen
di 9/03	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken		
wo 10/03	Clubactiviteit		19u	Fietsen Dirk	Workshop	200 m In CRAWL
do 11/03	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	12-15 km E met 3x (2'-4'-6') I P: 2'	3 x 500 80% P 1: 25 oksels tikken+25 vuisten +50 recup P 2: 50 ademen om 3 slagen + 50 recup 6 x 50 m slagen tellen P: 30"
vr 12/03						
za 13/03						
zo 14/03	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsporthal		200 m Uit combi CRAWL en RUGCRAWL fietsen : 50 km L met 50' E lopen : 12 km L
2						2
ma 15/03	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck		zwemmen
di 16/03	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken		
wo 17/03						200 m In CRAWL
do 18/03	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	12-15 km L met 5x(2'+3') T +5x(1'+2') T	2 x 400 negatief P: 1' 4 x 200 negatief P: 45" 4 x 100 negatief P: 30"
vr 19/03						
za 20/03						
zo 21/03	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsporthal		200 Uit CRAWL en RUGCRAWL fietsen : 75 km L lopen : 12 km E
3						3
ma 22/03	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck		zwemmen
di 23/03	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken		
wo 24/03						200 m In CRAWL
do 25/03	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	klimaxloop 7 x (2' L+ 2' E+ 2' I + 2' T)	4x (25 wrikken rug + 25 recup) 4x (50 vuisten + 25 recup)
vr 26/03	Clubactiviteit		21u	Passage	Spinning	4x (50 afslag steunfaze wisselen ne 3 slagen + 25 recup) 300 m pull-buoy relax lange slagen, dijen tikken + zwemvliezen: 4 x (50 torpedo + 50 recup) + zwemvliezen: 400 met 5 vortex na keerpunt en 30 verticale beenkicks in midden van zwembad met de armen gekruist 400 negatief (beginnen aan 70% en eindigen aan 90%)
za 27/03						
zo 28/03	Clubtraining	Fietsen	9u30	Topsporthal		200 m Uit combi CRAWL en RUGCRAWL fietsen: 30 km souplesse
4						4