

Datum	Type	Tijdstip	Locatie	Beschrijving	Extra trainingen
ma 29/03	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	
di 30/03	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	
wo 31/03					
do 1/04	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	12 -15 km E
vr 2/04					
za 3/04					
zo 4/04	Clubtraining	Fietsen	9u	Topsporthal	10B (65K) of 10C (80K)
1					1
ma 5/04	<b>GEEN zwemtraining</b>				zwemmen
di 6/04	<b>GEEN zwemtraining</b>				
wo 7/04					200 m In CRAWL 100 80% P: 2 x (25 oksels tikken +25 rec) +30" 200 80% P: 2 x (25 vuisten +25 rec) +30" 300 80% P: 2 x (25 hoofd boven +25 rec) +30" 400 80% P: 4 x (25 wrikken rug+25 rec) +1' 300 90% P: 4 x (25 rugcrawl +25 rec) + 1'
do 8/04	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	12-15 km L met 12 x (3'+2') I
vr 9/04					200 90% P: 2 x (25 schoolslag armen/crawl benen +25 rec) + 1' 100 95%
za 10/04					200 m combi CRAWL en RUGCRAWL
zo 11/04	Clubtraining	Fietsen	9u	Topsporthal	5B (60K) of 5C (80K)
2					2 fietsen : 50 km L met 3 x(10'+5') I lopen : 10 km E met 1x 8' T
ma 12/04	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
di 13/04	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	
wo 14/04					200 m In CRAWL
do 15/04	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	12 -15 km met 4x ( ( 3'+3' ) (2'+2' ) (1'+1' ) ) T
vr 16/04					6 x 300 ( 70%-80%-90%-70%-80%-90% ) P:1' 300 pull-buoy relax , lange slagen maken
za 17/04					200 m Uit combi CRAWL en RUGCRAWL
zo 18/04	Clubtraining	Fietsen	9u	Topsporthal	1B (55K) of 1C (75K)
3					3 fietsen : 60 km L met 60' E lopen : 14 km L
ma 19/04	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
di 20/04	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	
wo 21/04					200 m In CRAWL
do 22/04	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	3 rondjes Blaarmeersen met 1x heuvel per ronde groep 1 en 2x heuvel per ronde groep 2
vr 23/04					4x( 25 hoofd boven +25 recup ) 4x( 25 ademen elke slag +25 recup ) 4x( 25 torpedo + 25 wrikken rug + 50 recup ) 300 m pull-buoy : 3x (50 vuisten +50 recup ) 4x(50 zitvlak tikken + 50 recup )
za 24/04					300 m pull-buoy relax lange slagen, letten op hoekverandering pols bij duwen 2x(50 afslag duwfaze 25L/25R + 50 recup ) 300 m 8 slagen versnellen per 25 m
zo 25/04	Clubtraining	Fietsen	9u	Topsporthal	2B (65K) of 2C (75K)
4					4 200 m combi CRAWL en RUGCRAWL fietsen : 90 km L lopen : 10 km L met 2x( 15'+5' ) I
ma 26/04	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
di 27/04	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	
wo 28/04					200 m In CRAWL
do 29/04	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	3 rondjes Blaarmeersen met 1x heuvel per ronde
vr 30/04					4 x 200 90 % P: 1' 4 x ( 25 ademen om 5 slagen + 25 recup ) 2 x 400 90% P: 1' 2 x ( 50 oksels tikken + 50 recup ) 4 x 50 lonende pauze vertrek 1' (1'15")
5					5 200 m Uit combi CRAWL en RUGCRAWL fietsen: 30 km souplesse lopen: 8 km E met 1 x 10' I