

Datum	Type	Tijdstip	Locatie	Beschrijving	Extra trainingen
ma 3/05	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
di 4/05	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	
wo 5/05					200 m In CRAWL
do 6/05	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	heuvelloop 3 rondjes Blaarmeersen met 3 x heuvel per ronde
vr 7/05					300 -200 -100 (negatief = 2de helft versnellen) P : 30"
za 8/05					300 -200 -100 (paddles+ pull-buoy relax) P : 30"
zo 9/05	Clubactiviteit	Fietsen	9u	Topsporthal	Mr T Tijdrif
					300 -200 -100 (100%) P : 2 '
					200 m combi CRAWL en RUGCRAWL
					fietsen : 60km L met 10 x (2'+3') TI
					lopen : 10 km E met 1x 10'T
ma 10/05	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
di 11/05	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	
wo 12/05					200 m In CRAWL
do 13/05	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	3 km in 15x200 IE P: 200 dribbelen 3 (6) km uit of STADSLOOP GENT
vr 14/05					6 x 400 (80% - negatief op 400 – negatief op 200 - negatief op 100 – pull-buoy relax - 100 %) P:1'
za 15/05					200 m combi CRAWL en RUGCRAWL
zo 16/05	Clubtraining	Fietsen	9u	Topsporthal	
					fietsen : 60 km L met 10x(1'+4') IE
					lopen : 14 km L
ma 17/05	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
di 18/05	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	
wo 19/05					200 m In CRAWL
do 20/05	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	3 km in 8x400 IE P: 400 dribbelen 3 (6) km uit
vr 21/05					8 x 200 (90%)
za 22/05					P 1-3: 25 oksels tikken+25 vuisten +50 recup P 4-5: 50 ademen om 3 slagen + 50 recup P 6-8: 50 rug + 50 recup
zo 23/05	Clubtraining	Fietsen	9u	Topsporthal	
					200 m Uit CRAWL
					fietsen : 90 km L met 75' E
					lopen : 10 km L met 1 x 30' I
ma 24/05	GEEN Zwemtraining				zwemmen
di 25/05	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	
wo 26/05					200 m In CRAWL
do 27/05	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsporthal	3 km in 200-400-600-800-800-600-400-200 IE P: 200 dribbelen 3 (6) km uit
vr 28/05					4x (25 wrikken rug + 25 recup) 4x (25 vuisten + 25 recup) 4x (25 zitvlak tikken + 25 recup)
za 29/05					200 m pull-buoy relax lange slagen, dijen tikken
zo 30/05	Clubtraining	Fietsen	9u	Topsporthal	
					8x100 m : P: 20"
					1-2 : ademen voorkeurkant 3-4 : ademen niet-voorkeurkant 5-6 : ademen om 3 slagen 7-8: ademen om 5 slagen
					4x200 P: 30"
					1: met pull-buoy 2: met paddles 3: relax 4 : met pull-buoy en paddles
					200 m Uit combi CRAWL en RUGCRAWL
					fietsen : 45 km souplesse
					lopen : 8 km E met 1 x 10' I