

Datum	Type	Tijdstip	Locatie	Beschrijving	Extra trainingen	
ma 31/05	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen	
di 1/06	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	200 m In CRAWL	
wo 2/06						
do 3/06	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsportal	12 - 15 km E 3-LEIEN met 20x(30"+1'30") vlot versnellen	
vr 4/06					2x( 50 vuisten + 25 zitvlak tikken +25 recup)	
za 5/06					2 x 100 paddles+pull-buoy relax P: 20"	
w e e k 1	zo 6/06	Clubtraining	Fietsen	9u	Topsportal	w e e k 1 2x( 50 afslag in steun + 25 dijen tikken +25 recup) 200 pull-buoy relax 2x( 50 vuisten + 25 zitvlak tikken +25 recup) 3 x 400 ( 90% ) P: 1' 50-100-150-200-150-100-50 ( 95% ) P: 45" 200 m combi CRAWL en RUGCRAWL fietsen : 60km L met 12 x ( 1'+2' ) IE
	ma 7/06	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	lopen : 10 km F zwemmen
	di 8/06	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	200 m In CRAWL
	wo 9/06					
w e e k 2	do 10/06	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsportal	w e e k 2 3 km IN 8x ( 400 IE + 400 dribbelen ) 3 km UIT 100-200-300-400-300-200-100 ( 90% ) P: 100R +30" 200 m combi CRAWL en RUGCRAWL fietsen : 60 km L met 5x(3'+3' ) T en 5x (2'+2' ) T en 5x(1'+1' ) T lopen : 12 km L
	vr 11/06					
	za 12/06					
	zo 13/06	Clubtraining	Fietsen	9u	Topsportal	
	ma 14/06	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
	di 15/06	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	OPEN WATER
	wo 16/06					
w e e k 3	do 17/06	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsportal	w e e k 3 3 km IN 4x ( 1000 IE + 400 dribbelen ) 3 km UIT 10' inzwemmen 5 x ( 5' wedstrijdtempo + 1' relax ) aandachtspunten : lange slagen ( dijen tikken ), rollen, uitademing onder water 10' uitzwemmen fietsen : 90 km L met 75' E lopen : 12 km L met 10'-8'-6'-4'-2' I P: 2'
	vr 18/06					
	za 19/06					
	zo 20/06	Clubtraining	Fietsen	9u	Topsportal	
	ma 21/06	Clubtraining	Zwemmen	20u30	Puyenbroeck	zwemmen
	di 22/06	Clubtraining	Zwemmen	19u	Rozenbroeken	200 m In CRAWL
	wo 23/06					
	do 24/06	Clubtraining	Lopen	19u45	Topsportal	3 km IN 800-1200-1600-1200-800 IE + 200 dribbelen 3 km UIT
	vr 25/06					
	za 26/06					
w e e k 4	zo 27/06	Clubtraining	Fietsen	9u	Topsportal	w e e k 4 4x (25 wrikken rug + 25 recup ) 4x ( 25 vuisten + 25 recup ) 4x ( 25 zitvlak tikken + 25 recup ) 200 m pull-buoy relax lange slagen, dijen tikken 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