

Datum	Type		Tijdstip	Locatie	Beschrijving	Extra trainingen
ma 5/07						
di 6/07	Clubtraining	Zwemmen Lopen	19u	Blaarmeersen	100-200-300-400-300-200-100 (80%) P: 100 R 12 km L met 25' E	
wo 7/07						
do 8/07	Clubtraining	Zwemmen Lopen	19u	Blaarmeersen	3 x 800 (80%-95%- 80%)P: 2' 12 km L met 6 x(3'+4') I	
vr 9/07						
za 10/07						
zo 11/07						
ma 12/07						
di 13/07	Clubtraining	Zwemmen Lopen	19u	Blaarmeersen	5 x 400 prog (elke 50 m sneller)P: 100 R 12 km E	
wo 14/07						
do 15/07	Clubtraining	Zwemmen Lopen	19u	Blaarmeersen	2 x 1000 (90%) P: 500 (50%) 12 km L met 1x20 ' I	
vr 16/07						
za 17/07						
zo 18/07						
ma 19/07						
di 20/07	Clubtraining	Zwemmen Lopen	19u	Blaarmeersen	2500 m loszwemmen met 1x 500 m voluit 12 km L met 6x(1'+4') T	
wo 21/07						
do 22/07	Clubtraining	Zwemmen Lopen	19u	Blaarmeersen	2x10x(50 (90%)+ 50(50%) P: 250relax 12 km E met 2x10x(30''+1) vlot versnellen P: 20'	
vr 23/07						
za 24/07						
zo 25/07						
ma 26/07						
di 27/07	Clubtraining	Zwemmen Lopen	19u	Blaarmeersen	3000 m (70%) 12 km FARTLEK	
wo 28/07						
do 29/07	Clubtraining	Zwemmen Lopen	19u	Blaarmeersen	5x500 (90%) P: 2' 12 km L met 8'-6'-4'-2' I P: 4'	
vr 30/07						
za 31/07						
zo 1/08						