

Week	Datum	Dag	Periode	Trainig	Soort training	Trainer	Opmerkingen
53	25/12/2023	Monday	Herstel	Zwemmen			
	26/12/2023	Tuesday		Lopen			
	27/12/2023	Wednesday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een herstel gevoel hebben dat weer energie hebben.	Zwemmen			
	28/12/2023	Thursday		ATB/Wielrennen			
	29/12/2023	Friday		Lopen			
1	30/12/2023	Saturday		ATB/Wielrennen			
	31/12/2023	Sunday		Lopen			
	01/01/2024	Monday					Nieujaarsdag
	02/01/2024	Tuesday		Zwemmen		Alex S	
	03/01/2024	Wednesday		Lopen			
2	04/01/2024	Thursday		Zwemmen		Geen	
	05/01/2024	Friday		ATB/Wielrennen		Elle/Danny	
	06/01/2024	Saturday		Lopen		Geen	
	07/01/2024	Sunday		Zwemmen		Mark	
	08/01/2024	Monday		Lopen		Kirstin	
3	09/01/2024	Tuesday	Voor bereidings periode (VP1) - fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium; - accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%); - weinig techniektraining; - veel omvangstraining.	Zwemmen		Geen	
	10/01/2024	Wednesday		Lopen		Mark	
	11/01/2024	Thursday		Zwemmen		Geen	
	12/01/2024	Friday		ATB/Wielrennen		Elle/Danny	
	13/01/2024	Saturday		Lopen		Geen	
4	14/01/2024	Sunday		Zwemmen		Andy	
	15/01/2024	Monday		Lopen		Walter	
	16/01/2024	Tuesday		Zwemmen		Geen	
	17/01/2024	Wednesday		ATB/Wielrennen		Elle/Danny	
	18/01/2024	Thursday		Lopen		Geen	
5	19/01/2024	Friday	Herstel	Zwemmen		Alexander	Rustige training met aandacht voor
	20/01/2024	Saturday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een herstel gevoel hebben dat weer energie hebben.	Lopen		Hugo	Rustige training met aandacht voor
	21/01/2024	Sunday		Zwemmen		Geen	
	22/01/2024	Monday		ATB/Wielrennen			
	23/01/2024	Tuesday		Lopen			
6	24/01/2024	Wednesday		Zwemmen		Alex S	
	25/01/2024	Thursday		Lopen		Cees	
	26/01/2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	27/01/2024	Saturday		ATB/Wielrennen			
	28/01/2024	Sunday		Lopen			
7	29/01/2024	Monday	Voor bereidings periode (VP1) - fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium; - accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%); - weinig techniektraining; - veel omvangstraining.	Zwemmen		Mark	
	30/01/2024	Tuesday		Lopen		Kirstin	
	31/01/2024	Wednesday		Zwemmen		Geen	
	01/02/2024	Thursday		ATB/Wielrennen			
	02/02/2024	Friday		Lopen			
8	03/02/2024	Saturday		Zwemmen		Andy	
	04/02/2024	Sunday		Lopen		Walter	
	05/02/2024	Monday		Zwemmen		Geen	
	06/02/2024	Tuesday		ATB/Wielrennen			
	07/02/2024	Wednesday		Lopen			
9	08/02/2024	Thursday	Herstel	Zwemmen		Alexander	
	09/02/2024	Friday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een herstel gevoel hebben dat weer energie hebben.	Lopen		Hugo	
	10/02/2024	Saturday		Zwemmen		Geen	
	11/02/2024	Sunday		ATB/Wielrennen			
	12/02/2024	Monday		Lopen			
10	13/02/2024	Tuesday		Zwemmen		Alex S	
	14/02/2024	Wednesday		Lopen		Cees	
	15/02/2024	Thursday		Zwemmen		Geen	
	16/02/2024	Friday		ATB/Wielrennen			
	17/02/2024	Saturday		Lopen			
11	18/02/2024	Sunday	Voor bereidings periode (VP1) - fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium; - accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%); - weinig techniektraining; - veel omvangstraining.	Zwemmen		Mark	
	19/02/2024	Monday		Lopen		Kirstin	
	20/02/2024	Tuesday		Zwemmen		Geen	
	21/02/2024	Wednesday		ATB/Wielrennen			
	22/02/2024	Thursday		Lopen			
12	23/02/2024	Friday	Herstel	Zwemmen		Alexander	
	24/02/2024	Saturday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een herstel gevoel hebben dat weer energie hebben.	Lopen		Hugo	
	25/02/2024	Sunday		Zwemmen		Geen	
	26/02/2024	Monday		ATB/Wielrennen			
	27/02/2024	Tuesday		Lopen			
13	28/02/2024	Wednesday		Zwemmen		Alex S	
	29/02/2024	Thursday		Lopen		Cees	
	01/03/2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	02/03/2024	Saturday		ATB/Wielrennen			
	03/03/2024	Sunday		Lopen			
14	04/03/2024	Monday	Voor bereidings periode (VP2) - algemene conditie-arbeid wordt minder belangrijk; - het accent komt te liggen op specifieke arbeid (35% tot 65%); - trainingen met hoge intensiteit worden vaker toegepast; - techniek/tactiektraining regelmatig op programma; - wedstrijdspecifieke aanpassingsprocessen staan centraal.	Zwemmen		Mark	
	05/03/2024	Tuesday		Lopen		Kirstin	
	06/03/2024	Wednesday		Zwemmen		Geen	
	07/03/2024	Thursday		ATB/Wielrennen			
	08/03/2024	Friday		Lopen			
15	09/03/2024	Saturday	Herstel	Zwemmen		Andy	
	10/03/2024	Sunday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een herstel gevoel hebben dat weer energie hebben.	Lopen		Walter	
	11/03/2024	Monday		Zwemmen		Geen	
	12/03/2024	Tuesday		ATB/Wielrennen			
	13/03/2024	Wednesday		Lopen			
16	14/03/2024	Thursday		Zwemmen		Alex S	
	15/03/2024	Friday		Lopen		Cees	
	16/03/2024	Saturday		Zwemmen		Geen	
	17/03/2024	Sunday		ATB/Wielrennen			
	18/03/2024	Monday		Lopen			
17	19/03/2024	Tuesday		Zwemmen		Mark	
	20/03/2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	21/03/2024	Thursday		Zwemmen		Geen	
	22/03/2024	Friday		ATB/Wielrennen			
	23/03/2024	Saturday		Lopen			
18	24/03/2024	Sunday		Zwemmen		Andy	
	25/03/2024	Monday		Lopen		Walter	
	26/03/2024	Tuesday		Zwemmen		Geen	
	27/03/2024	Wednesday		ATB/Wielrennen			
	28/03/2024	Thursday		Lopen			
19	29/03/2024	Friday		Zwemmen		Alex S	
	30/03/2024	Saturday		Lopen		Cees	
	31/03/2024	Sunday		Zwemmen		Geen	
	01/04/2024	Monday		ATB/Wielrennen			
	02/04/2024	Tuesday		Lopen			
20	03/04/2024	Wednesday		Zwemmen		Mark	
	04/04/2024	Thursday		Lopen		Kirstin	
	05/04/2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	06/04/2024	Saturday		ATB/Wielrennen			
	07/04/2024	Sunday		Lopen			
21	08/04/2024	Monday	Herstel	Zwemmen		Andy	
	09/04/2024	Tuesday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een herstel gevoel hebben dat weer energie hebben.	Lopen		Walter	
	10/04/2024	Wednesday		Zwemmen		Geen	
	11/04/2024	Thursday		ATB/Wielrennen			
	12/04/2024	Friday		Lopen			
22	13/04/2024	Saturday		Zwemmen		Alex S	
	14/04/2024	Sunday		Lopen		Cees	
	15/04/2024	Monday		Zwemmen		Geen	
	16/04/2024	Tuesday		ATB/Wielrennen			
	17/04/2024	Wednesday		Lopen			

16	15/04/2024	Monday	<b>Voor bereidings periode (VP2)</b> - algemene conditie-arbeid wordt minder belangrijk; - het accent komt te liggen op specifieke arbeid (35% tot 65%); - trainingen met hoge intensiteit worden vaker toegepast; - techniek/tactiektraining regelmatig op programma; - wedstrijdspecifieke aanpassingsprocessen staan centraal;	Zwemmen		Alexander		
	16/04/2024	Tuesday		Lopen		Hugo		
	17/04/2024	Wednesday						
	18/04/2024	Thursday						
	19/04/2024	Friday			Zwemmen		Geen	
17	20/04/2024	Saturday	Wielrennen					
	21/04/2024	Sunday	Lopen					
	22/04/2024	Monday						
	23/04/2024	Tuesday		Zwemmen		Alex S		
	24/04/2024	Wednesday		Combitraining		Cees		
18	25/04/2024	Thursday		Zwemmen				
	26/04/2024	Friday		Zwemmen				
	27/04/2024	Saturday		Wielrennen			Koningsdag	
	28/04/2024	Sunday		Lopen				
	29/04/2024	Monday						
19	30/04/2024	Tuesday	<b>Herstel</b>	Zwemmen		Mark		
	01/05/2024	Wednesday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.	Lopen		Kirstin		
	02/05/2024	Thursday		Zwemmen		Geen		
	03/05/2024	Friday		Wielrennen				
	04/05/2024	Sunday		Lopen				
20	06/05/2024	Monday	<b>Wedstrijd (WP)</b> - hoeveelheid algemene conditie-arbeid daalt sterk of wordt aangepast op de afstand waarvoor wordt getraind; - omvang van totale arbeid komt op de helft of minder van de omvang in de VP2; - wedstrijdspecifieke belasting staat centraal, vooral door trainingswedstrijden;	Zwemmen		Andy		
	07/05/2024	Tuesday		Combitraining		Walter		
	08/05/2024	Wednesday						Hernelewaartsdag
	09/05/2024	Thursday			Zwemmen		Geen	
	10/05/2024	Friday			Fietsen			
21	11/05/2024	Saturday		Lopen				
	12/05/2024	Sunday		Openwaterzwemmen	Clinic /			
	13/05/2024	Monday		Zwemmen		Alexander		
	14/05/2024	Tuesday		Lopen		Hugo		
	15/05/2024	Wednesday		Openwaterzwemmen				
22	16/05/2024	Thursday		Zwemmen		Geen		
	17/05/2024	Friday		Wielrennen				
	18/05/2024	Saturday		Lopen			Pinksteren	
	19/05/2024	Sunday		Openwaterzwemmen			Pinksteren	
	20/05/2024	Monday		Zwemmen		Alex S		
23	21/05/2024	Tuesday		Combitraining		Cees		
	22/05/2024	Wednesday		Openwaterzwemmen				
	23/05/2024	Thursday		Zwemmen		Geen		
	24/05/2024	Friday		Wielrennen				
	25/05/2024	Saturday		Lopen				
24	26/05/2024	Sunday	<b>Herstel</b>	Openwaterzwemmen		Mark		
	27/05/2024	Monday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.	Zwemmen		Kirstin		
	28/05/2024	Tuesday		Lopen		Geen		
	29/05/2024	Wednesday		Openwaterzwemmen				
	30/05/2024	Thursday		Zwemmen				
25	31/05/2024	Friday		Wielrennen				
	01/06/2024	Saturday		Lopen				
	02/06/2024	Sunday		Openwaterzwemmen				
	03/06/2024	Monday						
	04/06/2024	Tuesday		Combitraining		Mark		
26	05/06/2024	Wednesday	<b>Wedstrijd (WP)</b> - hoeveelheid algemene conditie-arbeid daalt sterk of wordt aangepast op de afstand waarvoor wordt getraind; - omvang van totale arbeid komt op de helft of minder van de omvang in de VP2; - wedstrijdspecifieke belasting staat centraal, vooral door trainingswedstrijden;	Openwaterzwemmen				
	06/06/2024	Thursday						
	07/06/2024	Friday			Fietsen			
	08/06/2024	Saturday			Lopen			Triathlon Noordwijkerhout
	09/06/2024	Sunday			Openwaterzwemmen			
27	10/06/2024	Monday						
	11/06/2024	Tuesday		Lopen		Walter		
	12/06/2024	Wednesday		Openwaterzwemmen				
	13/06/2024	Thursday		Fietsen				
	14/06/2024	Friday		Lopen				
28	15/06/2024	Saturday		Openwaterzwemmen				
	16/06/2024	Sunday						
	17/06/2024	Monday						
	18/06/2024	Tuesday		Openwaterzwemmen		Hugo		
	19/06/2024	Wednesday		Lopen				
29	20/06/2024	Thursday		Openwaterzwemmen				
	21/06/2024	Friday						
	22/06/2024	Saturday		Fietsen				
	23/06/2024	Sunday		Lopen				
	24/06/2024	Monday		Openwaterzwemmen				
30	25/06/2024	Tuesday	<b>Herstel</b>					
	26/06/2024	Wednesday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.	Lopen		Cees		
	27/06/2024	Thursday		Openwaterzwemmen				
	28/06/2024	Friday		Fietsen				
	29/06/2024	Saturday		Lopen				
31	30/06/2024	Sunday		Openwaterzwemmen				
	01/07/2024	Monday						
	02/07/2024	Tuesday		Combitraining		Kirstin		
	03/07/2024	Wednesday		Openwaterzwemmen				
	04/07/2024	Thursday						
32	05/07/2024	Friday	<b>Voor bereidings periode (VP1)</b> - fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium; - accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%); - weinig techniektraining; - veel omvangstraining;	Fietsen				
	06/07/2024	Saturday		Lopen				
	07/07/2024	Sunday		Openwaterzwemmen				
	08/07/2024	Monday			Lopen		Mark	
	09/07/2024	Tuesday			Openwaterzwemmen			
33	10/07/2024	Wednesday		Fietsen				
	11/07/2024	Thursday		Lopen				
	12/07/2024	Friday		Openwaterzwemmen				
	13/07/2024	Saturday						
	14/07/2024	Sunday		Openwaterzwemmen				
34	15/07/2024	Monday						
	16/07/2024	Tuesday		Lopen		Walter		
	17/07/2024	Wednesday		Openwaterzwemmen				
	18/07/2024	Thursday						
	19/07/2024	Friday		Fietsen				
35	20/07/2024	Saturday		Lopen				
	21/07/2024	Sunday		Openwaterzwemmen				
	22/07/2024	Monday						
	23/07/2024	Tuesday		Lopen		Hugo		
	24/07/2024	Wednesday		Openwaterzwemmen				
36	25/07/2024	Thursday	<b>Voor bereidings periode (VP2)</b> - algemene conditie-arbeid wordt minder belangrijk; - het accent komt te liggen op specifieke arbeid (35% tot 65%); - trainingen met hoge intensiteit worden vaker toegepast; - techniek/tactiektraining regelmatig op programma; - wedstrijdspecifieke aanpassingsprocessen staan centraal;	Openwaterzwemmen				
	26/07/2024	Friday						
	27/07/2024	Saturday			Fietsen			
	28/07/2024	Sunday			Lopen			
	29/07/2024	Monday			Openwaterzwemmen			
37	30/07/2024	Tuesday						
	31/07/2024	Wednesday		Combitraining		Cees		
	01/08/2024	Thursday		Openwaterzwemmen				
	02/08/2024	Friday		Fietsen				
	03/08/2024	Saturday		Lopen				
38	04/08/2024	Sunday		Openwaterzwemmen				
	05/08/2024	Monday	<b>Herstel</b>					
	06/08/2024	Tuesday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.	Lopen		Kirstin		
	07/08/2024	Wednesday		Openwaterzwemmen				
	08/08/2024	Thursday						
39	09/08/2024	Friday		Fietsen				
	10/08/2024	Saturday		Lopen				
	11/08/2024	Sunday						

33	12/08/2024	Monday	Wedstrijd (WP) - hoeveelheid algemene conditie-arbeid daalt sterk of wordt aangepast op de afstand waarvoor wordt getraind; - omvang van totale arbeid komt op de helft of minder van de omvang in de VP2; - wedstrijdspecifieke belasting staat centraal, vooral door trainingswedstrijden.	Openwaterzwemmen			
	13/08/2024	Tuesday		Openwaterzwemmen			
	14/08/2024	Wednesday		Lopen	Mark		
	15/08/2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	16/08/2024	Friday					
	17/08/2024	Saturday		Fietsen			
	18/08/2024	Sunday		Lopen			
34	19/08/2024	Monday					
	20/08/2024	Tuesday		Openwaterzwemmen			
	21/08/2024	Wednesday		Lopen	Walter		
	22/08/2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	23/08/2024	Friday					
	24/08/2024	Saturday		Fietsen			
	25/08/2024	Sunday		Lopen			
35	26/08/2024	Monday	Openwaterzwemmen				
	27/08/2024	Tuesday					
	28/08/2024	Wednesday	Combitraining	Hugo			
	29/08/2024	Thursday	Openwaterzwemmen				
	30/08/2024	Friday					
	31/08/2024	Saturday	Fietsen				
	01/09/2024	Sunday	Lopen				
36	02/09/2024	Monday	Herstel	Openwaterzwemmen			
	03/09/2024	Tuesday					
	04/09/2024	Wednesday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een herstel gevoel hebben dat weer energie hebben.	Lopen	Cees		
	05/09/2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	06/09/2024	Friday					
	07/09/2024	Saturday		Fietsen			
	08/09/2024	Sunday		Lopen			
37	09/09/2024	Monday	Overgang (OP) OP: - in en na de wedstrijdperiode zal een terugval plaatsvinden in specifieke conditie en vervolgens ook van de specifieke aanpassing; - herstel moet als het kan actief zijn; - aanpassing van algemene functies niet te ver laten dalen, daarom wel blijven trainen maar de trainingen veelzijdig organiseren.				
	10/09/2024	Tuesday		Zwemmen	Andy		
	11/09/2024	Wednesday		Lopen	Kirstin		
	12/09/2024	Thursday					
	13/09/2024	Friday		Zwemmen	Geen		
	14/09/2024	Saturday		Fietsen			
	15/09/2024	Sunday		Lopen			
38	16/09/2024	Monday					
	17/09/2024	Tuesday		Zwemmen	Alexander		
	18/09/2024	Wednesday		Lopen	Walter		
	19/09/2024	Thursday					
	20/09/2024	Friday		Zwemmen	Geen		
	21/09/2024	Saturday		Fietsen			
	22/09/2024	Sunday		Lopen			
39	23/09/2024	Monday					
	24/09/2024	Tuesday	Zwemmen	Alex S			
	25/09/2024	Wednesday	Lopen	Hugo			
	26/09/2024	Thursday					
	27/09/2024	Friday	Zwemmen	Geen			
	28/09/2024	Saturday	ATB/Wielrennen				
	29/09/2024	Sunday	Lopen				
40	30/09/2024	Monday	Herstel				
	01/10/2024	Tuesday					
	02/10/2024	Wednesday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een herstel gevoel hebben dat weer energie hebben.	Zwemmen	Mark		
	03/10/2024	Thursday		Lopen	Cees		
	04/10/2024	Friday					
	05/10/2024	Saturday	Zwemmen	Geen			
	06/10/2024	Sunday	ATB/Wielrennen				
41	07/10/2024	Monday					
	08/10/2024	Tuesday	Zwemmen	Andy			
	09/10/2024	Wednesday	Lopen	Kirstin			
	10/10/2024	Thursday					
	11/10/2024	Friday	Zwemmen	Geen			
	12/10/2024	Saturday	ATB/Wielrennen				
	13/10/2024	Sunday	Lopen				
42	14/10/2024	Monday	Overgang (OP) OP: - in en na de wedstrijdperiode zal een terugval plaatsvinden in specifieke conditie en vervolgens ook van de specifieke aanpassing; - herstel moet als het kan actief zijn; - aanpassing van algemene functies niet te ver laten dalen, daarom wel blijven trainen maar de trainingen veelzijdig organiseren.				
	15/10/2024	Tuesday		Zwemmen	Alexander		
	16/10/2024	Wednesday		Lopen	Walter		
	17/10/2024	Thursday					
	18/10/2024	Friday		Zwemmen	Geen		
	19/10/2024	Saturday		ATB/Wielrennen			
	20/10/2024	Sunday		Lopen			
43	21/10/2024	Monday					
	22/10/2024	Tuesday		Zwemmen	Alex S		
	23/10/2024	Wednesday		Lopen	Hugo		
	24/10/2024	Thursday					
	25/10/2024	Friday		Zwemmen	Geen		
	26/10/2024	Saturday		ATB/Wielrennen			
	27/10/2024	Sunday		Lopen			
44	28/10/2024	Monday	Herstel				
	29/10/2024	Tuesday					
	30/10/2024	Wednesday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een herstel gevoel hebben dat weer energie hebben.	Zwemmen	Mark		
	31/10/2024	Thursday		Lopen	Cees		
	01/11/2024	Friday					
	02/11/2024	Saturday	Zwemmen	Geen			
	03/11/2024	Sunday	ATB/Wielrennen				
45	04/11/2024	Monday					
	05/11/2024	Tuesday	Zwemmen	Andy			
	06/11/2024	Wednesday	Lopen	Kirstin			
	07/11/2024	Thursday					
	08/11/2024	Friday	Zwemmen	Geen			
	09/11/2024	Saturday	ATB/Wielrennen				
	10/11/2024	Sunday	Lopen				
46	11/11/2024	Monday	Voor bereidingsperiode (VP1) - fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium; - accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%); - weinig techniektraining; - veel omvangstraining.				
	12/11/2024	Tuesday		Zwemmen	Alexander		
	13/11/2024	Wednesday		Lopen	Walter		
	14/11/2024	Thursday					
	15/11/2024	Friday		Zwemmen	Geen		
	16/11/2024	Saturday		ATB/Wielrennen			
	17/11/2024	Sunday		Lopen			
47	18/11/2024	Monday					
	19/11/2024	Tuesday		Zwemmen	Alex S		
	20/11/2024	Wednesday		Lopen	Hugo		
	21/11/2024	Thursday					
	22/11/2024	Friday		Zwemmen	Geen		
	23/11/2024	Saturday		ATB/Wielrennen			
	24/11/2024	Sunday		Lopen			
48	25/11/2024	Monday	Herstel				
	26/11/2024	Tuesday					
	27/11/2024	Wednesday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een herstel gevoel hebben dat weer energie hebben.	Zwemmen	Mark		
	28/11/2024	Thursday		Lopen	Cees		
	29/11/2024	Friday					
	30/11/2024	Saturday	Zwemmen	Geen			
	01/12/2024	Sunday	ATB/Wielrennen				
49	02/12/2024	Monday	Voor bereidingsperiode (VP1) - fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium; - accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%); - weinig techniektraining; - veel omvangstraining.				
	03/12/2024	Tuesday		Zwemmen	Andy		
	04/12/2024	Wednesday		Lopen	Kirstin		
	05/12/2024	Thursday					
	06/12/2024	Friday		Zwemmen	Geen		
	07/12/2024	Saturday		ATB/Wielrennen			
	08/12/2024	Sunday		Lopen			
50	09/12/2024	Monday					
	10/12/2024	Tuesday		Zwemmen	Alexander		
	11/12/2024	Wednesday		Lopen	Walter		
	12/12/2024	Thursday					
	13/12/2024	Friday		Zwemmen	Geen		
	14/12/2024	Saturday		ATB/Wielrennen			
	15/12/2024	Sunday		Lopen			
51	16/12/2024	Monday					
	17/12/2024	Tuesday	Zwemmen	Alex S			
	18/12/2024	Wednesday	Lopen	Hugo			
	19/12/2024	Thursday					
	20/12/2024	Friday	Zwemmen	Geen			
	21/12/2024	Saturday	ATB/Wielrennen				
	22/12/2024	Sunday	Lopen				
52	23/12/2024	Monday	Herstel				
	24/12/2024	Tuesday					
	25/12/2024	Wednesday	In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een herstel gevoel hebben dat weer energie hebben.	Zwemmen	Mark		
	26/12/2024	Thursday		Lopen	Kerst	Kerst	
	27/12/2024	Friday					
	28/12/2024	Saturday	Zwemmen	Geen			
	29/12/2024	Sunday	ATB/Wielrennen				
53	30/12/2024	Monday	Herstel				
	31/12/2024	Tuesday					
	01/01/2025	Wednesday	Zwemmen	Andy			
	02/01/2025	Thursday	Lopen	Cees			
	03/01/2025	Friday					
	04/01/2025	Saturday	Zwemmen	Geen			
	05/01/2025	Sunday	ATB/Wielrennen				