

Week	Datum	Dag	Periode	Training	Tijdstip	Soort Training	Trainer	Opmerkingen
53	30/12/2024	Monday	Herstel					
	31/12/2024	Tuesday		Zwemmen	21:15	Techniek	Andy	
	01/01/2025	Wednesday	In de herstel week is er minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat					Niewiaarsdag
	02/01/2025	Thursday						
	03/01/2025	Friday		Zwemmen			Geen	
	04/01/2025	Saturday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
1	05/01/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
	06/01/2025	Monday						
	07/01/2025	Tuesday		Zwemmen	21:15	Interval	Alexander	
	08/01/2025	Wednesday		Hardlopen	19:15	Interval	Cees	
	09/01/2025	Thursday						
	10/01/2025	Friday		Zwemmen			Geen	
2	11/01/2025	Saturday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	12/01/2025	Sunday		Duurloop				Club competitie
	13/01/2025	Monday						
	14/01/2025	Tuesday		Zwemmen	21:15	Techniek	Mark	
	15/01/2025	Wednesday	- fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium;	Hardlopen	19:15	Interval	Walter	
	16/01/2025	Thursday						
3	17/01/2025	Friday		Zwemmen			Geen	
	18/01/2025	Saturday	- accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%);	ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	19/01/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
	20/01/2025	Monday	- weinig techniektraining;					
	21/01/2025	Tuesday	- veel omvangstraining;	Zwemmen	21:15	Techniek	Jaimy	
	22/01/2025	Wednesday		Hardlopen	19:15	Interval	Michelle	
4	23/01/2025	Thursday						
	24/01/2025	Friday		Zwemmen	19:45		Geen	
	25/01/2025	Saturday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	26/01/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
	27/01/2025	Monday	Herstel					
	28/01/2025	Tuesday	In de herstel week is er minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.	Zwemmen	21:15	Techniek	Andy	Rustige training met aandacht voor techniek. Tempo's laag houden goed herstel pakken, naar inzicht van te trainer variatie in trainings aanbod.
5	29/01/2025	Wednesday		Hardlopen	19:15	Interval	Hugo	Rustige training met aandacht voor techniek. Tempo's laag houden goed herstel pakken, naar inzicht van te trainer variatie in trainings aanbod.
	30/01/2025	Thursday						
	31/01/2025	Friday		Zwemmen	19:45		Geen	
	01/02/2025	Saturday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	02/02/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
	03/02/2025	Monday						
6	04/02/2025	Tuesday		Zwemmen	21:15	Interval	Alexander	
	05/02/2025	Wednesday		Hardlopen	19:15	Interval	Hugo	
	06/02/2025	Thursday						
	07/02/2025	Friday		Zwemmen	19:45		Geen	
	08/02/2025	Saturday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	09/02/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
7	10/02/2025	Monday						
	11/02/2025	Tuesday		Zwemmen	21:15	Techniek	Mark	
	12/02/2025	Wednesday	- fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium;	Hardlopen	19:15	Interval	Cees	
	13/02/2025	Thursday						
	14/02/2025	Friday	- accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%);	Zwemmen	19:45		Geen	
	15/02/2025	Saturday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
8	16/02/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
	17/02/2025	Monday	- weinig techniektraining;					
	18/02/2025	Tuesday	- veel omvangstraining;	Zwemmen	21:15	Techniek	Jaimy	
	19/02/2025	Wednesday		Hardlopen	19:15	Interval	Walter	
	20/02/2025	Thursday						
	21/02/2025	Friday		Zwem estafette			Geen	Club competitie
9	22/02/2025	Saturday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	23/02/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
	24/02/2025	Monday	Herstel					

8	25/02/2025	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.	Zwemmen	21:15	Techniek	Andy	
	26/02/2025	Wednesday		Hardlopen	19:15	Interval	Mark	
	27/02/2025	Thursday		Zwemmen	19:45		Geen	
	28/02/2025	Friday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	01/03/2025	Saturday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
9	02/03/2025	Sunday	Voor bereidingsperiode (VP1)	Zwemmen	21:15	Interval	Alexander	
	03/03/2025	Monday		Hardlopen	19:15	Interval	Michelle	
	04/03/2025	Tuesday		Zwemmen	19:45		Geen	
	05/03/2025	Wednesday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	06/03/2025	Thursday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
10	07/03/2025	Friday	- fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium; - accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifieke (65% om 35%); - weinig techniektraining; - veel omvangstraining;	Zwemmen	21:15	Interval	Mark	
	08/03/2025	Saturday		Hardlopen	19:15	Interval	Hugo	
	09/03/2025	Sunday		Zwemmen	19:45		Geen	
	10/03/2025	Monday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	11/03/2025	Tuesday		Bosloop				Club competitie
11	12/03/2025	Wednesday	Herstel	Zwemmen	21:15	Techniek	Jaimy	
	13/03/2025	Thursday		Hardlopen	19:15	Interval	Cees	
	14/03/2025	Friday		Zwemmen	19:45		Geen	
	15/03/2025	Saturday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	16/03/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
12	17/03/2025	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	21:15	Interval	Alexander	
	18/03/2025	Tuesday		Hardlopen	19:15	Interval	Cees	
	19/03/2025	Wednesday		Zwemmen	19:45		Geen	
	20/03/2025	Thursday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	21/03/2025	Friday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
13	22/03/2025	Saturday	Voor bereidingsperiode (VP2)	Zwemmen	21:15	Interval	Alexander	
	23/03/2025	Sunday		Hardlopen	19:15	Interval	Cees	
	24/03/2025	Monday		Zwemmen	19:45		Geen	
	25/03/2025	Tuesday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	26/03/2025	Wednesday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
14	27/03/2025	Thursday	- 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	21:15	Interval	Mark	
	28/03/2025	Friday		Hardlopen	19:15	Interval	Michelle	
	29/03/2025	Saturday		Zwemmen	19:45		Geen	
	30/03/2025	Sunday		Wielrennen	9:00			
	31/03/2025	Monday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
15	01/04/2025	Tuesday	Herstel	Zwemmen	21:15	Techniek	Jaimy	
	02/04/2025	Wednesday		Hardlopen	19:15	Interval	Hugo	
	03/04/2025	Thursday						Goede vrijdag
	04/04/2025	Friday						
	05/04/2025	Saturday		Wielrennen	9:00			1ste paasdag

16	21/04/2025	Monday	<b>Voor bereidingsperiode (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						2de paasdag	
	22/04/2025	Tuesday		Zwemmen	21:15	Interval	Andy			
	23/04/2025	Wednesday		Hardlopen	19:15	Interval	Cees			
	24/04/2025	Thursday		Zwemmen	19:45		Geen			
	25/04/2025	Friday		Wielrennen	9:00					Koningsdag
	26/04/2025	Saturday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis			
17	27/04/2025	Sunday								
	28/04/2025	Monday	Zwemmen	21:15	Interval	Alexander				
	29/04/2025	Tuesday	Beach duo loop						Club competitie	
	30/04/2025	Wednesday	Zwemmen	19:45		Geen				
	01/05/2025	Thursday	Wielrennen	9:00						
	02/05/2025	Friday	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis				
18	03/05/2025	Saturday								
	04/05/2025	Sunday								
	05/05/2025	Monday	Zwemmen	21:15	Techniek	Mark				
	06/05/2025	Tuesday	Hardlopen	19:15	Interval	Walter				
	07/05/2025	Wednesday	Zwemmen	19:45		Geen				
	08/05/2025	Thursday	Wielrennen	9:00						
19	09/05/2025	Friday	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis				
	10/05/2025	Saturday								
	11/05/2025	Sunday								
	12/05/2025	Monday	Zwemmen	21:15	Interval	Jaimy				
	13/05/2025	Tuesday	Combitraining	19:15		Michelle				
	14/05/2025	Wednesday	Zwemmen	19:45		Geen				
20	15/05/2025	Thursday	Wielrennen	9:00						
	16/05/2025	Friday	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis				
	17/05/2025	Saturday	Openwaterzwe mmen	19:00	Clinic?					
	18/05/2025	Sunday	Zwemmen	21:15	Interval	Andy				
	19/05/2025	Monday	Duo loop						Club competitie	
	20/05/2025	Tuesday	Openwaterzwe mmen	19:00						
21	21/05/2025	Wednesday	Zwemmen	19:45		Geen				
	22/05/2025	Thursday	Wielrennen	9:00						
	23/05/2025	Friday	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis				
	24/05/2025	Saturday	Openwaterzwe mmen	19:00						
	25/05/2025	Sunday	Zwemmen	21:14	Interval	Alexander				
	26/05/2025	Monday	Combitraining	19:15		Walter				
22	27/05/2025	Tuesday	Openwaterzwe mmen	19:00						
	28/05/2025	Wednesday	Zwemmen	19:45		Geen				
	29/05/2025	Thursday	Wielrennen	9:00					Hemelvaartsdag	
	30/05/2025	Friday	Triathlon							
	31/05/2025	Saturday	Noordwijkerhou t	19:00						
	01/06/2025	Sunday	Openwaterzwe mmen	19:00						
23	02/06/2025	Monday	Zwemmen	21:15	Techniek	Mark				
	03/06/2025	Tuesday	Hardlopen	19:15	Interval	Hugo				
	04/06/2025	Wednesday	Openwaterzwe mmen	19:00						
	05/06/2025	Thursday	Zwemmen	19:45		Geen				
	06/06/2025	Friday	Wielrennen	9:00						
	07/06/2025	Saturday	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis			Pinksteren	
23	08/06/2025	Sunday	Openwaterzwe mmen						Pinksteren	
	09/06/2025	Monday								
	10/06/2025	Tuesday								
	11/06/2025	Wednesday	Tijdrit						Club competitie	
	12/06/2025	Thursday	Openwaterzwe mmen	19:00						
	13/06/2025	Friday	Wielrennen	9:00						
14/06/2025	Saturday	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis					
15/06/2025	Sunday									

24	16/06/2025	Monday	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	19:00			
	17/06/2025	Tuesday						
	18/06/2025	Wednesday		Hardlopen	19:15	Interval	Cees	
	19/06/2025	Thursday		Openwaterzwemmen	19:00			
	20/06/2025	Friday		Wielrennen	9:00			
	21/06/2025	Saturday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
25	22/06/2025	Sunday	Openwaterzwemmen	19:00				
	23/06/2025	Monday						
	24/06/2025	Tuesday						
	25/06/2025	Wednesday	Combitraining	19:15		Walter		
	26/06/2025	Thursday	Openwaterzwemmen	19:00				
	27/06/2025	Friday	Wielrennen	9:00				
26	28/06/2025	Saturday	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
	29/06/2025	Sunday	Openwaterzwemmen	19:00				
	30/06/2025	Monday	<b>Herstel</b> In de herstel week is er minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.	Hardlopen	19:15	Interval	Hugo	
	01/07/2025	Tuesday		Openwaterzwemmen	19:00			
	02/07/2025	Wednesday		Wielrennen	9:00			
	03/07/2025	Thursday		Zwem-loop-zwem-loop				Club competitie
04/07/2025	Friday							
05/07/2025	Saturday							
27	06/07/2025	Sunday	Openwaterzwemmen	19:00				
	07/07/2025	Monday						
	08/07/2025	Tuesday						
	09/07/2025	Wednesday	Combitraining	19:15		Michelle		
	10/07/2025	Thursday	Openwaterzwemmen	19:00				
	11/07/2025	Friday	Wielrennen	9:00				
28	12/07/2025	Saturday	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
	13/07/2025	Sunday	Openwaterzwemmen	19:00				
	14/07/2025	Monday	- fundamenteel leggen voor intensieve belasting in later stadium; - accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%); - weinig techniektraining; - veel omvangstraining;	Hardlopen	19:15	Interval	Hugo	
	15/07/2025	Tuesday		Openwaterzwemmen	19:00			
	16/07/2025	Wednesday		Wielrennen	9:00			
	17/07/2025	Thursday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
18/07/2025	Friday	Openwaterzwemmen		19:00				
19/07/2025	Saturday	Wielrennen		9:00				
29	20/07/2025	Sunday	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
	21/07/2025	Monday	Openwaterzwemmen	19:00				
	22/07/2025	Tuesday						
	23/07/2025	Wednesday	Combitraining	19:15		Cees		
	24/07/2025	Thursday	Openwaterzwemmen	19:00				
	25/07/2025	Friday	Wielrennen	9:00				
30	26/07/2025	Saturday	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
	27/07/2025	Sunday	Openwaterzwemmen	19:00				
	28/07/2025	Monday	<b>Voor bereidingsperiode (VP2)</b> - algemene conditie-arbeid wordt minder belangrijk; - het accent komt te liggen op specifieke arbeid (35% tot 65%); - trainingen met hoge	Hardlopen	19:15	Interval	Walter	
	29/07/2025	Tuesday		Openwaterzwemmen	19:00			
	30/07/2025	Wednesday		Wielrennen	9:00			
	31/07/2025	Thursday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
01/08/2025	Friday							
02/08/2025	Saturday							
03/08/2025	Sunday							

31	04/08/2025	Monday	- trainingen met hoge intensiteit worden vaker toegepast; - techniek/tactiektraining regelmatig op programma; - wedstrijdspecifieke aanpassingsprocessen staan centraal;	Openwaterzwemmen	19:00				
	05/08/2025	Tuesday							
	06/08/2025	Wednesday			Combitraining	19:15		Mark	
	07/08/2025	Thursday			Openwaterzwemmen	19:00			
	08/08/2025	Friday							
	09/08/2025	Saturday			Wielrennen	9:00			
	10/08/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
32	11/08/2025	Monday	<b>Herstel</b> In de herstel week is er minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.	Openwaterzwemmen	19:00				
	12/08/2025	Tuesday							
	13/08/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Michelle	
	14/08/2025	Thursday			Openwaterzwemmen	19:00			
	15/08/2025	Friday							
	16/08/2025	Saturday			Wielrennen	9:00			
	17/08/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
33	18/08/2025	Monday	<b>Wedstrijd (WP)</b> - hoeveelheid algemene conditiearbeid 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 trainingwedstrijden;	Openwaterzwemmen	19:00				
	19/08/2025	Tuesday							
	20/08/2025	Wednesday			Combitraining	19:15		Hugo	
	21/08/2025	Thursday			Openwaterzwemmen	19:00			
	22/08/2025	Friday							
	23/08/2025	Saturday			Wielrennen	9:00			
	24/08/2025	Sunday		<b>Eind triathlon</b>				<b>Club competitie</b>	
34	25/08/2025	Monday	<b>Herstel</b> In de herstel week is er minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.	Openwaterzwemmen	19:00				
	26/08/2025	Tuesday							
	27/08/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Cees	
	28/08/2025	Thursday			Openwaterzwemmen	19:00			
	29/08/2025	Friday							
	30/08/2025	Saturday			Wielrennen	9:00			
	31/08/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
35	01/09/2025	Monday	<b>Herstel</b> In de herstel week is er minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.	Openwaterzwemmen	19:00				
	02/09/2025	Tuesday							
	03/09/2025	Wednesday			Combitraining	19:15		Walter	
	04/09/2025	Thursday			Openwaterzwemmen	19:00			
	05/09/2025	Friday							
	06/09/2025	Saturday			Wielrennen	9:00			
	07/09/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
36	08/09/2025	Monday	<b>Herstel</b> In de herstel week is er minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.	Openwaterzwemmen	19:00				
	09/09/2025	Tuesday							
	10/09/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Cees	
	11/09/2025	Thursday			Openwaterzwemmen	19:00			
	12/09/2025	Friday							
	13/09/2025	Saturday			Wielrennen	9:00			
	14/09/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
37	15/09/2025	Monday	<b>Overgang (OP)</b> 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;	Zwemmen	21:15	Interval	Jaimy		
	16/09/2025	Tuesday							
	17/09/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Michelle	
	18/09/2025	Thursday							
	19/09/2025	Friday			Zwemmen	19:45		Geen	
	20/09/2025	Saturday			Wielrennen	9:00			
	21/09/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
38	22/09/2025	Monday	<b>Overgang (OP)</b> 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;	Zwemmen	21:15	Techniek	Andy		
	23/09/2025	Tuesday							
	24/09/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Hugo	
	25/09/2025	Thursday							
	26/09/2025	Friday			Zwemmen	19:45		Geen	
	27/09/2025	Saturday		Wielrennen	9:00				

	28/09/2025	Sunday	- aanpassing van algemene functies niet te ver laten dalen, daarom wel blijven trainen maar de trainingen veelzijdig organiseren.	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
39	29/09/2025	Monday							
	30/09/2025	Tuesday			Zwemmen	21:15	Techniek	Alexander	
	01/10/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Cees	
	02/10/2025	Thursday							
	03/10/2025	Friday			Zwemmen	19:45		Geen	
	04/10/2025	Saturday			ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	05/10/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
40	06/10/2025	Monday	<b>Herstel</b> In de herstel week is er minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.						
	07/10/2025	Tuesday			Zwemmen	21:15	Techniek	Mark	
	08/10/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Walter	
	09/10/2025	Thursday							
	10/10/2025	Friday			Zwemmen	19:45		Geen	
	11/10/2025	Saturday			ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	12/10/2025	Sunday			Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
41	13/10/2025	Monday	<b>Overgang (OP)</b> 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.						
	14/10/2025	Tuesday			Zwemmen	21:15	Interval	Jaimy	
	15/10/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Hugo	
	16/10/2025	Thursday							
	17/10/2025	Friday			Zwemmen	19:45		Geen	
	18/10/2025	Saturday			ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	19/10/2025	Sunday			Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
42	20/10/2025	Monday	<b>Herstel</b> In de herstel week is er minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.						
	21/10/2025	Tuesday			Zwemmen	21:15	Techniek	Andy	
	22/10/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Michelle	
	23/10/2025	Thursday							
	24/10/2025	Friday			Zwemmen	19:45		Geen	
	25/10/2025	Saturday			ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	26/10/2025	Sunday			Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
43	27/10/2025	Monday	<b>Herstel</b> In de herstel week is er minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.						
	28/10/2025	Tuesday			Zwemmen	21:15	Techniek	Alexander	
	29/10/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Hugo	
	30/10/2025	Thursday							
	31/10/2025	Friday			Zwemmen	19:45		Geen	
	01/11/2025	Saturday			ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	02/11/2025	Sunday			Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
44	03/11/2025	Monday	<b>Herstel</b> In de herstel week is er minder intensiteit in de trainingen. Atleten moeten aan het eind van deze week een het gevoel hebben dat weer energie hebben.						
	04/11/2025	Tuesday			Zwemmen	21:15	Techniek	Mark	
	05/11/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Cees	
	06/11/2025	Thursday							
	07/11/2025	Friday			Zwemmen	19:45		Geen	
	08/11/2025	Saturday			ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	09/11/2025	Sunday			Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
45	10/11/2025	Monday	<b>Voor bereidingsperiode (VP1)</b>						
	11/11/2025	Tuesday			Zwemmen	21:15	Interval	Jaimy	
	12/11/2025	Wednesday			Hardlopen	19:15	Interval	Michelle	
	13/11/2025	Thursday							
	14/11/2025	Friday			Zwemmen	19:45		Geen	
	15/11/2025	Saturday			ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	16/11/2025	Sunday			Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	

46	17/11/2025	Monday	- fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium; - accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%); - weinig techniektraining; - veel omvangstraining;					
	18/11/2025	Tuesday		Zwemmen	21:15	Interval	Andy	
	19/11/2025	Wednesday		Hardlopen	19:15	Interval	Walter	
	20/11/2025	Thursday		Zwemmen	19:45		Geen	
	21/11/2025	Friday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	22/11/2025	Saturday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
47	23/11/2025	Sunday						
	24/11/2025	Monday	Zwemmen	21:15	Techniek	Alexander		
	25/11/2025	Tuesday	Hardlopen	19:15	Interval	Michelle		
	26/11/2025	Wednesday	Zwemmen	19:45		Geen		
	27/11/2025	Thursday	ATB/Wielrennen	9:30		Danny		
	28/11/2025	Friday	Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis		
48	30/11/2025	Saturday						
	01/12/2025	Sunday						
	02/12/2025	Monday	<b>Herstel</b>	Zwemmen	21:15	Techniek	Mark	
	03/12/2025	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.	Hardlopen	19:15	Interval	Hugo	
	04/12/2025	Wednesday		Zwemmen	19:45		Geen	
	05/12/2025	Thursday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
49	06/12/2025	Friday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
	07/12/2025	Saturday						
	08/12/2025	Sunday						
	09/12/2025	Monday		Zwemmen	21:15	Interval	Jaimy	
	10/12/2025	Tuesday		Hardlopen	19:15	Interval	Cees	
	11/12/2025	Wednesday		Zwemmen	19:45		Geen	
50	12/12/2025	Thursday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	13/12/2025	Friday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
	14/12/2025	Saturday	<b>Voor bereidingsperiode (VP1)</b>					
	15/12/2025	Sunday		Zwemmen	21:15	Interval	Andy	
	16/12/2025	Monday		Hardlopen	19:15	Interval	Walter	
	17/12/2025	Tuesday		Zwemmen	19:45		Geen	
51	18/12/2025	Wednesday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	19/12/2025	Thursday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
	20/12/2025	Friday		Zwemmen	21:15	Interval	Alexander	
	21/12/2025	Saturday						
	22/12/2025	Sunday						
	23/12/2025	Monday		Zwemmen	21:15	Interval	Alexander	
52	24/12/2025	Tuesday						
	25/12/2025	Wednesday						
	26/12/2025	Thursday					Kerst	
	27/12/2025	Friday					Kerst	
	28/12/2025	Saturday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	29/12/2025	Sunday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
53	29/12/2025	Monday	<b>Herstel</b>	Zwemmen	21:15	Techniek	Mark	
	30/12/2025	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.	Hardlopen	19:15	Interval	Michelle	
	31/12/2025	Wednesday		Zwemmen	19:45		Geen	
	01/01/2026	Thursday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	02/01/2026	Friday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
	03/01/2026	Saturday						
54	04/01/2026	Sunday	<b>Herstel</b>					
	05/01/2026	Monday		Zwemmen	21:15	Techniek	Jaimy	
	06/01/2026	Tuesday		Hardlopen	19:15	Interval	Hugo	
	07/01/2026	Wednesday		Zwemmen	19:45		Geen	
	08/01/2026	Thursday		ATB/Wielrennen	9:30		Danny	
	09/01/2026	Friday		Hardlopen	9:00	Duurloop	Trainer aanwezig bij clubhuis	
55	10/01/2026	Saturday						
	11/01/2026	Sunday						