

TVB Jaarplan 2017

Week	Datum	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerking	
1	ma 2 jan 17	Voor bereidings periode (VP1)					
	di 3 jan 17		Zwemmen	Techniek Catch	Erik		
	wo 4 jan 17		Lopen		Rob		
	do 5 jan 17		Zwemmen	Extensieve interval	Mark		
	vr 6 jan 17		Schaatsen				
	za 7 jan 17		ATB		Danny/ Ellie	Nieuwjaarsreceptie	
	zo 8 jan 17		Lopen	Duur	geen	Leiden Bosloop Z&Z/ Nieuwjaars receptie	
2	ma 9 jan 17						
	di 10 jan 17		Zwemmen	Techniek Catch	Erik		
	wo 11 jan 17		Lopen		Rob		
	do 12 jan 17		Zwemmen	Extensieve Interval	Dennis		
	vr 13 jan 17		Schaatsen		Jan.		
	za 14 jan 17		ATB		Danny/ Ellie		
	zo 15 jan 17		Lopen	Duur	geen		
3	ma 16 jan 17						
	di 17 jan 17	Zwemmen	Techniek	Erik			
	wo 18 jan 17	Lopen		Rob	ZOLADZ Test		
	do 19 jan 17	Zwemmen	Intensieve Interval	Franck			
	vr 20 jan 17	Schaatsen					
	za 21 jan 17	ATB		Danny/ Ellie			
	zo 22 jan 17	Lopen/baan		Bart	Wielersbaan Alkmaar 9 tot 11 uur		
4	ma 23 jan 17						
	di 24 jan 17	Zwemmen	Techniek Catch	Erik			
	wo 25 jan 17	Lopen	Core Stability	Rob			
	do 26 jan 17	Zwemmen	Intensieve Interval	Andy			
	vr 27 jan 17	Schaatsen		Jan.			
	za 28 jan 17	ATB	Berschenhoek	Danny/ Ellie			
	zo 29 jan 17	Lopen		geen	Uithoorn Z&Z		
5	ma 30 jan 17	Herstel					
	di 31 jan 17		Zwemmen	Techniek Doorhaal	Erik		
	wo 1 feb 17		Lopen	Extensieve interval	Rob		
	do 2 feb 17		Zwemmen	Extensieve interval	Walter		
	vr 3 feb 17		Schaatsen				
	za 4 feb 17		ATB		Danny/ Ellie		
	zo 5 feb 17		Lopen		geen		

TVB Jaarplan 2017

Week	Datum	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerking		
6	ma 6 feb 17	Algemene voorbereiding 2						
	di 7 feb 17		Zwemmen	Techniek Doorhaal	Erik			
	wo 8 feb 17		Lopen	Intensieve Interval	Rob			
	do 9 feb 17		Zwemmen	Extensieve interval	Charles			
	vr 10 feb 17		Schaatsen					
	za 11 feb 17		ATB		Danny/ Ellie			
	zo 12 feb 17		Lopen				Leiden Z&Z	
7	ma 13 feb 17							
	di 14 feb 17		Zwemmen		Erik		Club competitie 400m Zwemmen	
	wo 15 feb 17		Lopen	Intensieve Interval	Rob			
	do 16 feb 17		Zwemmen	Extensieve Interval	Mark			
	vr 17 feb 17		Schaatsen					
	za 18 feb 17		ATB	School	Danny/ Ellie			Voorjaar
	zo 19 feb 17		Lopen		geen		Wielersbaan Alkmaar 9 tot 11 uur	vakantie
8	ma 20 feb 17						Noord	
	di 21 feb 17	Zwemmen	Techniek Doorhaal	Erik				
	wo 22 feb 17	Lopen	Core Stability	Rob				
	do 23 feb 17	Zwemmen	Intensieve Interval	Dennis				
	vr 24 feb 17	Schaatsen		Jan.				
	za 25 feb 17	ATB		Danny/ Ellie			Voorjaar	
	zo 26 feb 17	Lopen		geen		Club competitie Bosloop	vakantie	
9	ma 27 feb 17						midden	
	di 28 feb 17	Zwemmen	Techniek / recap	Erik				
	wo 1 mrt 17	Lopen	Extensieve interval	Rob				
	do 2 mrt 17	Zwemmen	Techniek	Franck				
	vr 3 mrt 17	Schaatsen						
	za 4 mrt 17	ATB		Danny/ Ellie		Laatste ATB Training		
	zo 5 mrt 17	Lopen		geen				
10	ma 6 mrt 17							
	di 7 mrt 17	Zwemmen	Techniek afmaken	Erik				
	wo 8 mrt 17	Lopen		Rob		ZOLADZ Test		
	do 9 mrt 17	Zwemmen	Intensieve Interval	Andy				
	vr 10 mrt 17	Schaatsen		Jan.				
	za 11 mrt 17	ATB		Danny/ Ellie		Salland Trail		
	zo 12 mrt 17	Lopen		geen		Voorschotenloop Z&Z		

TVB Jaarplan 2017

Week	Datum	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerking	
11	ma 13 mrt 17	Algemene voorbereiding 3					
	di 14 mrt 17		Zwemmen	Techniek afmaken	Erik		
	wo 15 mrt 17		Lopen		Rob		
	do 16 mrt 17		Zwemmen	Extensieve Interval	Charles		
	vr 17 mrt 17		Schaatsen				
	za 18 mrt 17		Fietsen		geen	1e keer op de weg	
	zo 19 mrt 17		Lopen		geen		
12	ma 20 mrt 17						
	di 21 mrt 17		Zwemmen	Techniek afmaken	Erik		
	wo 22 mrt 17		Lopen		Rob	Club competitie 3km Loop	
	do 23 mrt 17		Zwemmen	Extensieve interval	Mark		
	vr 24 mrt 17		Schaatsen		Pierre	Laatste Schaatstraining	
	za 25 mrt 17		Fietsen		geen		
	zo 26 mrt 17		Lopen		geen	Zomertijd	
13	ma 27 mrt 17	Herstel					
	di 28 mrt 17		Zwemmen	Techniek / recap	Erik		
	wo 29 mrt 17		Lopen		Rob		
	do 30 mrt 17		Zwemmen	Techniek	Dennis		
	vr 31 mrt 17					Ledenvergadering	
	za 1 apr 17		Fietsen		geen		
	zo 2 apr 17		Lopen		geen	Braassemloop Z&Z / zwemloop Nieuwkoop	
14	ma 3 apr 17	Specifieke voorbereiding 1					
	di 4 apr 17		Zwemmen	Focus op buitenzwem	Erik		
	wo 5 apr 17		Lopen		Rob		
	do 6 apr 17		Zwemmen	Intensieve Interval	Franck		
	vr 7 apr 17						
	za 8 apr 17		Fietsen		geen		
	zo 9 apr 17		Lopen		geen	Rotterdam Marathon	
15	ma 10 apr 17						
	di 11 apr 17		Zwemmen	Focus op buitenzwem	Erik		
	wo 12 apr 17		Lopen		Rob	ZOLADZ Test	
	do 13 apr 17		Zwemmen	Intensieve Interval	Andy		
	vr 14 apr 17					West Friezendijken	Goede vrijdag
	za 15 apr 17		Fietsen		geen		
	zo 16 apr 17		Lopen		geen		Pasen

TVB Jaarplan 2017

Week	Datum	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerking	
16	ma 17 apr 17	Herstel					Pasen
	di 18 apr 17		Zwemmen	Techniek	Erik		
	wo 19 apr 17		Combitraining	Extensieve Interval	Rob		
	do 20 apr 17		Zwemmen	Techniek	Walter		
	vr 21 apr 17						
	za 22 apr 17		Fietsen		geen		mei
	zo 23 apr 17		Lopen		geen		vakantie
17	ma 24 apr 17	Specifieke voorbereiding 2					
	di 25 apr 17		Zwemmen	Kracht	Erik		
	wo 26 apr 17		Lopen/Bos		Rob		
	do 27 apr 17		geen		geen		Koningsdag
	vr 28 apr 17						
	za 29 apr 17		Fietsen		geen		
	zo 30 apr 17		Lopen		geen	Omloop Noordwijkerhout Z&Z	
18	ma 1 mei 17	Specifieke voorbereiding 2				aanvang opstart cursus	
	di 2 mei 17		Zwemmen	Focus op buitenzwem	Erik		
	wo 3 mei 17		Combitraining		Rob		
	do 4 mei 17		Zwemmen	Intensieve Interval	Charles		
	vr 5 mei 17						
	za 6 mei 17		Fietsen		geen	Tri Breukelen	
	zo 7 mei 17		Lopen		geen	Club competitie Tijdrit Boender	
19	ma 8 mei 17	Herstel	Buiten zwemmen	Clinic	Erik	veilig buiten zwemmen	
	di 9 mei 17		Zwemmen	Techniek	Erik		
	wo 10 mei 17		Lopen/baan	Techniek	Rob		
	do 11 mei 17		Zwemmen	Techniek	Mark		
	vr 12 mei 17						
	za 13 mei 17		Fietsen	Duur	geen		
	zo 14 mei 17		Lopen		geen	Tri ter Aar	
20	ma 15 mei 17	Herstel	Buiten zwemmen	Clinic	Erik	Interval en techniek bij het buiten zwemmen	
	di 16 mei 17		Zwemmen	Kracht	Erik		
	wo 17 mei 17		Combitraining	Combinatie	Rob		
	do 18 mei 17		Zwemmen	Intensieve interval	Dennis		
	vr 19 mei 17						
	za 20 mei 17		Fietsen	Duur	geen		
	zo 21 mei 17		Lopen	Duur	geen	Triatlon Nieuwkoop	

TVB Jaarplan 2017

Week	Datum	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerking	
21	ma 22 mei 17	Wedstrijd 1					
	di 23 mei 17		Zwemmen	Extensieve Interval	Erik		
	wo 24 mei 17		Lopen/Bos	Intensief	Rob		
	do 25 mei 17		Zwemmen	Intensieve Interval	Franck	Kinderdijkentocht	Hemelvaartdag
	vr 26 mei 17						
	za 27 mei 17		Fietsen	Duur	geen		
	zo 28 mei 17		Club Comp	Duur	geen	Club competitie Fietsloop	
22	ma 29 mei 17	Wedstrijd 1					
	di 30 mei 17		Zwemmen	Kracht	Erik		
	wo 31 mei 17		Combitraining	Intensief	Rob		
	do 1 jun 17		Zwemmen	Intensieve interval	Andy		
	vr 2 jun 17					LBL weekend	
	za 3 jun 17		Fietsen	Duur	geen		
	zo 4 jun 17		Lopen	Duur	geen		Pinksteren
23	ma 5 jun 17	Herstel	Buiten zwemmen				Pinksteren
	di 6 jun 17					einde binnen zwemmen op dinsdag	
	wo 7 jun 17		Lopen/baan	Intensieve Interval	Rob		
	do 8 jun 17		Zwemmen	Techniek	Charles		
	vr 9 jun 17						
	za 10 jun 17		Fietsen	Duur	geen		
	zo 11 jun 17		Club Comp		geen	Club competitie Zwemloop	
24	ma 12 jun 17	Wedstrijd 1	Buiten zwemmen				
	di 13 jun 17						
	wo 14 jun 17		Combitraining	Wisseltraining	Rob	Techniek	
	do 15 jun 17		Zwemmen	Intensieve Interval	Mark		
	vr 16 jun 17						
	za 17 jun 17		Fietsen	Duur	geen		
	zo 18 jun 17		Lopen	Duur	geen		
25	ma 19 jun 17	Wedstrijd 2	Buiten zwemmen				
	di 20 jun 17						
	wo 21 jun 17		Lopen/Bos	Intensieve interval	Rob		
	do 22 jun 17		Zwemmen	Extensieve Interval	Dennis		
	vr 23 jun 17						
	za 24 jun 17		Fietsen	Duur	geen		
	zo 25 jun 17		Club Comp		geen		

TVB Jaarplan 2017

Week	Datum	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerking	
26	ma 26 jun 17		Buiten zwemmen			Club competitie buiten zwemmen	
	di 27 jun 17						
	wo 28 jun 17		Combitraining	Combinatie	Rob		
	do 29 jun 17		Zwemmen	Intensieve Interval	Franck	Laatste keer binnen zwemmen op donderdag	
	vr 30 jun 17						
	za 1 jul 17		Fietsen	Duur	geen		
	zo 2 jul 17		Lopen	Duur	geen	Triathlon Noordwijkerhout	
27	ma 3 jul 17	Herstel	Buiten zwemmen				
	di 4 jul 17						
	wo 5 jul 17		Lopen/baan	Extensieve interval	Rob		
	do 6 jul 17		Buiten zwemmen				
	vr 7 jul 17						
	za 8 jul 17		Fietsen		geen		Zomer
	zo 9 jul 17				geen		vakantie
28	ma 10 jul 17	Herstel / algemene voor- bereiding	Buiten zwemmen				midden
	di 11 jul 17						
	wo 12 jul 17		Combitraining	Wissel Training	Rob	Focus op de wissel	
	do 13 jul 17		Buiten zwemmen				
	vr 14 jul 17						
	za 15 jul 17		Fietsen		geen		
	zo 16 jul 17		Lopen		geen		
29	ma 17 jul 17	Herstel / algemene voor- bereiding	Buiten zwemmen				
	di 18 jul 17						
	wo 19 jul 17		Lopen/Bos	Extensieve Interval	Rob		
	do 20 jul 17		Buiten zwemmen				
	vr 21 jul 17						
	za 22 jul 17		Fietsen	Duur	geen		Zomer
	zo 23 jul 17		Lopen	Duur	geen		vakantie
30	ma 24 jul 17	Herstel / algemene voor- bereiding	Buiten zwemmen				Noord
	di 25 jul 17						
	wo 26 jul 17		Combitraining	Combinatie	Rob		
	do 27 jul 17		Buiten zwemmen				
	vr 28 jul 17						
	za 29 jul 17		Fietsen	Duur	geen		
	zo 30 jul 17		Lopen	Duur	geen		

TVB Jaarplan 2017

Week	Datum	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerking	
31	ma 31 jul 17	Specifieke voorbereiding 2	Buiten zwemmen				
	di 1 aug 17						
	wo 2 aug 17		Lopen/baan	Extensieve interval	Rob		
	do 3 aug 17		Buiten zwemmen				
	vr 4 aug 17						
	za 5 aug 17		Fietsen	Duur	geen		
	zo 6 aug 17		Lopen	Duur	geen		
32	ma 7 aug 17	Specifieke voorbereiding 2	Buiten zwemmen				
	di 8 aug 17						
	wo 9 aug 17		Combitraining	Combinatie	Rob		
	do 10 aug 17		Buiten zwemmen				
	vr 11 aug 17						
	za 12 aug 17		Fietsen	Duur	geen		
	zo 13 aug 17		Lopen	Duur	geen		
33	ma 14 aug 17	Herstel	Buiten zwemmen				
	di 15 aug 17						
	wo 16 aug 17		Lopen/Bos	Intensieve interval	Rob		
	do 17 aug 17		Buiten zwemmen				einde
	vr 18 aug 17						zomervakantie
	za 19 aug 17		Fietsen	Duur	geen		midden
	zo 20 aug 17		Lopen	Duur	geen		
34	ma 21 aug 17		Buiten zwemmen				
	di 22 aug 17						
	wo 23 aug 17		Combitraining	Combinatie	Rob		
	do 24 aug 17		Buiten zwemmen				
	vr 25 aug 17						
	za 26 aug 17		Fietsen	Duur	geen		Triatlon Bodegraven
	zo 27 aug 17		Lopen	Duur	geen		
35	ma 28 aug 17	Wedstrijd 3	Buiten zwemmen				
	di 29 aug 17				Erik		
	wo 30 aug 17		Lopen/baan	Intensieve Interval	Rob		
	do 31 aug 17		Buiten zwemmen				einde
	vr 1 sep 17						zomervakantie
	za 2 sep 17		Fietsen	Duur	geen		Noord
	zo 3 sep 17		Lopen	Duur	geen		Clubtriathlon en BBQ

TVB Jaarplan 2017

Week	Datum	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerking
36	ma 4 sep 17		Buiten zwemmen			
	di 5 sep 17				Erik	
	wo 6 sep 17		Combitraining	Combinatie	Rob	
	do 7 sep 17		Buiten zwemmen			
	vr 8 sep 17					
	za 9 sep 17		Fietsen	Duur	geen	Triathlon Almere
	zo 10 sep 17		Lopen	Duur	geen	
37	ma 11 sep 17		Buiten zwemmen			
	di 12 sep 17		Zwemmen	Techniek	Erik	aanvang binnen zwemmen
	wo 13 sep 17		Lopen/Bos	Intensieve interval	Rob	
	do 14 sep 17		Zwemmen	Techniek	Andy	
	vr 15 sep 17					
	za 16 sep 17		Fietsen	Duur	geen	
	zo 17 sep 17		Lopen	Duur	geen	
38	ma 18 sep 17					
	di 19 sep 17		Zwemmen	Techniek	Erik	
	wo 20 sep 17		Lopen		Rob	
	do 21 sep 17		Zwemmen	Techniek	Walter	
	vr 22 sep 17					
	za 23 sep 17		Fietsen	Duur	geen	
	zo 24 sep 17		Lopen	Duur	geen	
39	ma 25 sep 17					
	di 26 sep 17		Zwemmen	Techniek	Erik	
	wo 27 sep 17		Lopen		Rob	
	do 28 sep 17		Zwemmen	Extensieve Interval	Charles	
	vr 29 sep 17					
	za 30 sep 17		Fietsen	Duur	geen	
	zo 1 okt 17		Lopen	Duur	geen	
40	ma 2 okt 17					
	di 3 okt 17		Zwemmen	Techniek	Erik	
	wo 4 okt 17		Lopen		Rob	
	do 5 okt 17		Zwemmen	Extensieve Interval	Mark	
	vr 6 okt 17					
	za 7 okt 17		ATB		Danny/ Ellie	1e keer ATB
	zo 8 okt 17		Lopen	Duur	geen	

TVB Jaarplan 2017

Week	Datum	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerking	
41	ma 9 okt 17	Herstel					
	di 10 okt 17		Zwemmen	Techniek	Erik		
	wo 11 okt 17		Lopen		Rob		
	do 12 okt 17		Zwemmen	Techniek	Dennis		
	vr 13 okt 17		Schaatsen				
	za 14 okt 17		ATB		Danny/ Ellie		herfst
	zo 15 okt 17		Lopen	Duur	geen		vakantie
42	ma 16 okt 17	Herstel					midden
	di 17 okt 17		Zwemmen	Techniek	Erik		
	wo 18 okt 17		Lopen		Rob		
	do 19 okt 17		Zwemmen	Intensieve Interval	Franck		
	vr 20 okt 17		Schaatsen				
	za 21 okt 17		ATB		Danny/ Ellie		herfst
	zo 22 okt 17		Lopen	Duur	geen		vakantie
43	ma 23 okt 17	Overgang					Noord
	di 24 okt 17		Zwemmen	Techniek	Erik		
	wo 25 okt 17		Lopen		Rob		
	do 26 okt 17		Zwemmen	Extensieve Interval	Andy		
	vr 27 okt 17		Schaatsen				
	za 28 okt 17		ATB		Danny/ Ellie		
	zo 29 okt 17		Lopen	Duur	geen		Wintertijd
44	ma 30 okt 17	Overgang					
	di 31 okt 17		Zwemmen	Techniek	Erik		
	wo 1 nov 17		Lopen		Rob		
	do 2 nov 17		Zwemmen	Intensieve Interval	Charles		
	vr 3 nov 17		Schaatsen				
	za 4 nov 17		ATB		Danny/ Ellie		
	zo 5 nov 17		Lopen	Duur	geen		Beach Duathlon
45	ma 6 nov 17	Herstel					
	di 7 nov 17		Zwemmen	Techniek	Erik		
	wo 8 nov 17		Lopen		Rob		ZOLADZ Test
	do 9 nov 17		Zwemmen	Techniek	Mark		
	vr 10 nov 17		Schaatsen				ATB weekend
	za 11 nov 17		ATB		Danny/ Ellie		ATB weekend
	zo 12 nov 17		Lopen	Duur	geen		ATB weekend

TVB Jaarplan 2017

Week	Datum	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerking
46	ma 13 nov 17	Overgang				ATB weekend
	di 14 nov 17		Zwemmen	Techniek	Erik	
	wo 15 nov 17		Lopen		Rob	
	do 16 nov 17		Zwemmen	Intensieve Interval	Dennis	
	vr 17 nov 17		Schaatsen			
	za 18 nov 17		ATB		Danny/ Ellie	
	zo 19 nov 17		Lopen	Duur	geen	
47	ma 20 nov 17	Overgang				
	di 21 nov 17		Zwemmen	Techniek	Erik	
	wo 22 nov 17		Lopen		Rob	
	do 23 nov 17		Zwemmen	Extensieve Interval	Franck	
	vr 24 nov 17		Schaatsen			
	za 25 nov 17		ATB		Danny/ Ellie	
	zo 26 nov 17		Lopen	Duur	geen	
48	ma 27 nov 17	Overgang				
	di 28 nov 17		Zwemmen	Techniek	Erik	
	wo 29 nov 17		Lopen		Rob	ZOLADZ Test
	do 30 nov 17		Zwemmen	Intensieve Interval	Andy	
	vr 1 dec 17		Schaatsen			
	za 2 dec 17		ATB		Danny/ Ellie	
	zo 3 dec 17		Lopen	Duur	geen	
49	ma 4 dec 17	Herstel				
	di 5 dec 17		Zwemmen	Techniek	Erik	Sinterklaas
	wo 6 dec 17		Lopen		Rob	
	do 7 dec 17		Zwemmen	Techniek	Walter	
	vr 8 dec 17		Schaatsen			
	za 9 dec 17		ATB		Danny/ Ellie	
	zo 10 dec 17		Lopen	Duur	geen	
50	ma 11 dec 17	Overgang				
	di 12 dec 17		Zwemmen	Techniek	Erik	
	wo 13 dec 17		Lopen		Rob	
	do 14 dec 17		Zwemmen	Intensieve Interval	Charles	
	vr 15 dec 17		Schaatsen			
	za 16 dec 17		ATB		Danny/ Ellie	
	zo 17 dec 17		Lopen	Duur	geen	

TVB Jaarplan 2017

Week	Datum	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerking	
51	ma 18 dec 17	Overgang					
	di 19 dec 17		Zwemmen	Techniek	Erik		
	wo 20 dec 17		Lopen		Rob		
	do 21 dec 17		Zwemmen	Extensieve Interval	Mark		
	vr 22 dec 17		Schaatsen				
	za 23 dec 17		ATB		Danny/ Ellie		
	zo 24 dec 17		Lopen	Duur	geen		
52	ma 25 dec 17	Overgang					Kerst
	di 26 dec 17		geen				Kerst
	wo 27 dec 17		Lopen		Rob	Rossen door de bossen	
	do 28 dec 17		Zwemmen	Techniek	Dennis		
	vr 29 dec 17		geen				
	za 30 dec 17		ATB		Danny/ Ellie		
	zo 31 dec 17						
1	ma 1 jan 18	Herstel	Lopen	Duur	geen		Nieuwjaar
	di 2 jan 18		Zwemmen	Techniek	Erik		
	wo 3 jan 18		Lopen		Rob		
	do 4 jan 18		Zwemmen	Techniek	Franck		
	vr 5 jan 18		Schaatsen				
	za 6 jan 18		ATB		Danny/ Ellie		
	zo 7 jan 18		Lopen	Duur	geen		
2	ma 8 jan 18	Voor bereidings periode (VP1)					
	di 9 jan 18		Zwemmen	Techniek	Erik		
	wo 10 jan 18		Lopen		Rob		
	do 11 jan 18		Zwemmen	Extensieve Interval	Andy		
	vr 12 jan 18		Schaatsen				
	za 13 jan 18		ATB		Danny/ Ellie		
	zo 14 jan 18	Lopen	Duur	geen			