

Week	Datum	Dag	Periode	Trainig	Soort Training	Trainer	Opmerkingen
53	25-12-2023	Monday	Herstel 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.				
	26-12-2023	Tuesday		Zwemmen			
	27-12-2023	Wednesday		Lopen			
	28-12-2023	Thursday		Oudjaarsdag			
	29-12-2023	Friday		Nieuwjaarsdag			
	30-12-2023	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	31-12-2023	Sunday		Lopen			
1	1-1-2024	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 omvangtraining;				Nieuwjaarsdag
	2-1-2024	Tuesday		Zwemmen		Alex S	
	3-1-2024	Wednesday		Lopen			
	4-1-2024	Thursday					
	5-1-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	6-1-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	7-1-2024	Sunday		Lopen		geen	
2	8-1-2024	Monday					
	9-1-2024	Tuesday		Zwemmen		Mark	
	10-1-2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	11-1-2024	Thursday					
	12-1-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	13-1-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	14-1-2024	Sunday		Lopen		geen	
3	15-1-2024	Monday					
	16-1-2024	Tuesday		Zwemmen		Andy	
	17-1-2024	Wednesday		Lopen		Walter	
	18-1-2024	Thursday					
	19-1-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	20-1-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	21-1-2024	Sunday		Lopen		geen	
4	22-1-2024	Monday	Herstel 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.				
	23-1-2024	Tuesday		Zwemmen		Alexander	Rustige training met aandacht \
	24-1-2024	Wednesday		Lopen		Hugo	Rustige training met aandacht \
	25-1-2024	Thursday					
	26-1-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	27-1-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	28-1-2024	Sunday		Lopen			
5	29-1-2024	Monday					
	30-1-2024	Tuesday		Zwemmen		Alex S	
	31-1-2024	Wednesday		Lopen		Cees	
	1-2-2024	Thursday					
	2-2-2024	Friday		Zwemmen		Geen	

	3-2-2024	Saturday	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 omvangtraining;	ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	4-2-2024	Sunday		Lopen			
6	5-2-2024	Monday					
	6-2-2024	Tuesday		Zwemmen		Mark	
	7-2-2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	8-2-2024	Thursday					
	9-2-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	10-2-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	11-2-2024	Sunday		Lopen			
7	12-2-2024	Monday					
	13-2-2024	Tuesday		Zwemmen		Andy	
	14-2-2024	Wednesday		Lopen		Walter	
	15-2-2024	Thursday					
	16-2-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	17-2-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	18-2-2024	Sunday		Lopen			
8	19-2-2024	Monday	Herstel 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.				
	20-2-2024	Tuesday		Zwemmen		Alexander	
	21-2-2024	Wednesday		Lopen		Hugo	
	22-2-2024	Thursday					
	23-2-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	24-2-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	25-2-2024	Sunday		Lopen			
9	26-2-2024	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 omvangtraining;				
	27-2-2024	Tuesday		Zwemmen		Alex S	
	28-2-2024	Wednesday		Lopen		Cees	
	29-2-2024	Thursday					
	1-3-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	2-3-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	3-3-2024	Sunday		Lopen			
10	4-3-2024	Monday					
	5-3-2024	Tuesday		Zwemmen		Mark	
	6-3-2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	7-3-2024	Thursday					
	8-3-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	9-3-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	10-3-2024	Sunday		Lopen			
11	11-3-2024	Monday					
	12-3-2024	Tuesday		Zwemmen		Andy	
	13-3-2024	Wednesday		Lopen		Walter	
	14-3-2024	Thursday					

	15-3-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	16-3-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	17-3-2024	Sunday		Lopen			
12	18-3-2024	Monday	Herstel 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.				
	19-3-2024	Tuesday		Zwemmen		Alexander	
	20-3-2024	Wednesday		Lopen		Hugo	
	21-3-2024	Thursday					
	22-3-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	23-3-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	24-3-2024	Sunday		Lopen			
13	25-3-2024	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;				
	26-3-2024	Tuesday		Zwemmen		Alex S	
	27-3-2024	Wednesday		Lopen		Cees	
	28-3-2024	Thursday					
	29-3-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	30-3-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	31-3-2024	Sunday		Lopen			1ste paasdag
14	1-4-2024	Monday					2de paasdag
	2-4-2024	Tuesday		Zwemmen		Mark	
	3-4-2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	4-4-2024	Thursday					
	5-4-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	6-4-2024	Saturday		Wielrennen			
	7-4-2024	Sunday		Lopen			
15	8-4-2024	Monday	Herstel 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.				
	9-4-2024	Tuesday		Zwemmen		Andy	
	10-4-2024	Wednesday		Lopen		Walter	
	11-4-2024	Thursday					
	12-4-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	13-4-2024	Saturday		Wielrennen			
	14-4-2024	Sunday		Lopen			
16	15-4-2024	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				
	16-4-2024	Tuesday		Zwemmen		Alexander	
	17-4-2024	Wednesday		Lopen		Hugo	
	18-4-2024	Thursday					
	19-4-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	20-4-2024	Saturday		Wielrennen			
	21-4-2024	Sunday		Lopen			
	22-4-2024	Monday					
	23-4-2024	Tuesday		Zwemmen		Alex S	
	24-4-2024	Wednesday		Combitraining		Cees	

17	25-4-2024	Thursday	programma; - wedstrijdspecifieke aanpassingsprocessen staan centraal;				
	26-4-2024	Friday		Zwemmen			
	27-4-2024	Saturday		Wielrennen			Koningsdag
	28-4-2024	Sunday		Lopen			
18	29-4-2024	Monday	Herstel 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.				
	30-4-2024	Tuesday		Zwemmen		Mark	
	1-5-2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	2-5-2024	Thursday					
	3-5-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	4-5-2024	Saturday		Wielrennen			
	5-5-2024	Sunday		Lopen			
19	6-5-2024	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 trainingwedstrijden;				
	7-5-2024	Tuesday		Zwemmen		Andy	
	8-5-2024	Wednesday		Combitraining		Walter	
	9-5-2024	Thursday					Hemelvaartsda
	10-5-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	11-5-2024	Saturday		Fietsen			
	12-5-2024	Sunday		Lopen			
20	13-5-2024	Monday		Openwaterzwemmen	Clinic?		
	14-5-2024	Tuesday		Zwemmen		Alexander	
	15-5-2024	Wednesday		Lopen		Hugo	
	16-5-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	17-5-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	18-5-2024	Saturday		Wielrennen			
	19-5-2024	Sunday		Lopen			Pinksteren
21	20-5-2024	Monday		Openwaterzwemmen			Pinksteren
	21-5-2024	Tuesday		Zwemmen		Alex S	
	22-5-2024	Wednesday		Combitraining		Cees	
	23-5-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	24-5-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	25-5-2024	Saturday		Wielrennen			
	26-5-2024	Sunday		Lopen			
22	27-5-2024	Monday	Herstel 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.	Openwaterzwemmen			
	28-5-2024	Tuesday		Zwemmen		Mark	
	29-5-2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	30-5-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	31-5-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	1-6-2024	Saturday		Wielrennen			
	2-6-2024	Sunday		Lopen			
	3-6-2024	Monday		Openwaterzwemmen			
	4-6-2024	Tuesday					

23	5-6-2024	Wednesday	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;	Combitraining		Mark	
	6-6-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	7-6-2024	Friday					
	8-6-2024	Saturday		Fietsen			
	9-6-2024	Sunday		Lopen			Triathlon
24	10-6-2024	Monday		Openwaterzwemmen			
	11-6-2024	Tuesday					
	12-6-2024	Wednesday		Lopen		Walter	
	13-6-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	14-6-2024	Friday					
	15-6-2024	Saturday		Fietsen			
	16-6-2024	Sunday		Lopen			
25	17-6-2024	Monday		Openwaterzwemmen			
	18-6-2024	Tuesday					
	19-6-2024	Wednesday		Combitraining		Hugo	
	20-6-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	21-6-2024	Friday					
	22-6-2024	Saturday		Fietsen			
	23-6-2024	Sunday		Lopen			
26	24-6-2024	Monday	Herstel 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.	Openwaterzwemmen			
	25-6-2024	Tuesday					
	26-6-2024	Wednesday		Lopen		Cees	
	27-6-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	28-6-2024	Friday					
	29-6-2024	Saturday		Fietsen			
	30-6-2024	Sunday		Lopen			
27	1-7-2024	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;	Openwaterzwemmen			
	2-7-2024	Tuesday					
	3-7-2024	Wednesday		Combitraining		Kirstin	
	4-7-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	5-7-2024	Friday					
	6-7-2024	Saturday		Fietsen			
	7-7-2024	Sunday		Lopen			
28	8-7-2024	Monday		Openwaterzwemmen			
	9-7-2024	Tuesday					
	10-7-2024	Wednesday		Lopen		Mark	
	11-7-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	12-7-2024	Friday					
	13-7-2024	Saturday		Fietsen			
	14-7-2024	Sunday		Lopen			
	15-7-2024	Monday		Openwaterzwemmen			

29	16-7-2024	Tuesday					
	17-7-2024	Wednesday		Combitraining		Walter	
	18-7-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	19-7-2024	Friday					
	20-7-2024	Saturday		Fietsen			
	21-7-2024	Sunday		Lopen			
30	22-7-2024	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;	Openwaterzwemmen			
	23-7-2024	Tuesday					
	24-7-2024	Wednesday		Lopen		Hugo	
	25-7-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	26-7-2024	Friday					
	27-7-2024	Saturday		Fietsen			
	28-7-2024	Sunday		Lopen			
31	29-7-2024	Monday	- trainingen met hoge intensiteit worden vaker toegepast; - techniek/tactiektraining regelmatig op programma; - wedstrijdspecifieke aanpassingsprocessen staan centraal;	Openwaterzwemmen			
	30-7-2024	Tuesday					
	31-7-2024	Wednesday		Combitraining		Cees	
	1-8-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	2-8-2024	Friday					
	3-8-2024	Saturday		Fietsen			
	4-8-2024	Sunday		Lopen			
32	5-8-2024	Monday	Herstel 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.	Openwaterzwemmen			
	6-8-2024	Tuesday					
	7-8-2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	8-8-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	9-8-2024	Friday					
	10-8-2024	Saturday		Fietsen			
	11-8-2024	Sunday		Lopen			
33	12-8-2024	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 trainingwedstrijden;	Openwaterzwemmen			
	13-8-2024	Tuesday					
	14-8-2024	Wednesday		Combitraining		Mark	
	15-8-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	16-8-2024	Friday					
	17-8-2024	Saturday		Fietsen			
	18-8-2024	Sunday		Lopen			
34	19-8-2024	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 trainingwedstrijden;	Openwaterzwemmen			
	20-8-2024	Tuesday					
	21-8-2024	Wednesday		Lopen		Walter	
	22-8-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	23-8-2024	Friday					
	24-8-2024	Saturday		Fietsen			
	25-8-2024	Sunday		Lopen			

35	26-8-2024	Monday		Openwaterzwemmen			
	27-8-2024	Tuesday					
	28-8-2024	Wednesday		Combitraining		Hugo	
	29-8-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	30-8-2024	Friday					
	31-8-2024	Saturday		Fietsen			
	1-9-2024	Sunday		Lopen			
36	2-9-2024	Monday	Herstel 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.	Openwaterzwemmen			
	3-9-2024	Tuesday					
	4-9-2024	Wednesday		Lopen		Cees	
	5-9-2024	Thursday		Openwaterzwemmen			
	6-9-2024	Friday					
	7-9-2024	Saturday		Fietsen			
	8-9-2024	Sunday		Lopen			
37	9-9-2024	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.				
	10-9-2024	Tuesday		Zwemmen		Andy	
	11-9-2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	12-9-2024	Thursday					
	13-9-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	14-9-2024	Saturday		Fietsen			
	15-9-2024	Sunday		Lopen			
38	16-9-2024	Monday					
	17-9-2024	Tuesday		Zwemmen		Alexander	
	18-9-2024	Wednesday		Lopen		Walter	
	19-9-2024	Thursday					
	20-9-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	21-9-2024	Saturday		Fietsen			
	22-9-2024	Sunday		Lopen			
39	23-9-2024	Monday					
	24-9-2024	Tuesday		Zwemmen		Alex S	
	25-9-2024	Wednesday		Lopen		Hugo	
	26-9-2024	Thursday					
	27-9-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	28-9-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	29-9-2024	Sunday		Lopen			
40	30-9-2024	Monday	Herstel 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				
	1-10-2024	Tuesday		Zwemmen		Mark	
	2-10-2024	Wednesday		Lopen		Cees	
	3-10-2024	Thursday					
	4-10-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	5-10-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	

	6-10-2024	Sunday	energie hebben.	Lopen			
41	7-10-2024	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.				
	8-10-2024	Tuesday		Zwemmen		Andy	
	9-10-2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	10-10-2024	Thursday					
	11-10-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	12-10-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	13-10-2024	Sunday		Lopen			
42	14-10-2024	Monday					
	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		Ellie/Danny	
	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		Ellie/Danny	
	27-10-2024	Sunday		Lopen			
44	28-10-2024	Monday	Herstel 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.				
	29-10-2024	Tuesday		Zwemmen		Mark	
	30-10-2024	Wednesday		Lopen		Cees	
	31-10-2024	Thursday					
	1-11-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	2-11-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	3-11-2024	Sunday		Lopen			
45	4-11-2024	Monday	Voor bereidings periode (VP1) - fundamenteel leggen voor intensieve belasting in later stadium; - accent op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%);				
	5-11-2024	Tuesday		Zwemmen		Andy	
	6-11-2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	7-11-2024	Thursday					
	8-11-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	9-11-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	10-11-2024	Sunday		Lopen			
46	11-11-2024	Monday					
	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	minder op specifiek (65% om 65%); - weinig techniektraining; - veel omvangstraining;	ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	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		Ellie/Danny	
	24-11-2024	Sunday		Lopen			
48	25-11-2024	Monday	Herstel 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.				
	26-11-2024	Tuesday		Zwemmen		Mark	
	27-11-2024	Wednesday		Lopen		Cees	
	28-11-2024	Thursday					
	29-11-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	30-11-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	1-12-2024	Sunday		Lopen			
49	2-12-2024	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;				
	3-12-2024	Tuesday		Zwemmen		Andy	
	4-12-2024	Wednesday		Lopen		Kirstin	
	5-12-2024	Thursday					
	6-12-2024	Friday		Zwemmen		Geen	
	7-12-2024	Saturday		ATB/Wielrennen		Ellie/Danny	
	8-12-2024	Sunday		Lopen			
50	9-12-2024	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		Ellie/Danny	
	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		Ellie/Danny	
	22-12-2024	Sunday		Lopen			
52	23-12-2024	Monday	Herstel In de herstel week is er minder omvang en minder intensiteit in de trainingen.				
	24-12-2024	Tuesday		Zwemmen		Mark	
	25-12-2024	Wednesday		Lopen			Kerst
	26-12-2024	Thursday					Kerst

Serco Business

[illegible]