

VOORBEREIDING EUPEN / ALMERE

16-22 jul	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
VM	Racefiets 23k 0:50	Tijdritfiets 50k 1:30	Zwemmen 3k 0:50 E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 23k 0:50	E-Bike 23k 0:40 E-Bike 10k 0:20	Tijdritfiets 150k 4:40	Kracht 0:35
M	Lopen 8k 0:40	Lopen 8k 0:40	E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 120k 3:40	Zwemmen 3k 0:55 E-Bike 10k 0:20		
NM	Racefiets 23k 0:50	Tijdritfiets 50k 1:30	Lopen 30k 2:25	Loslopen 5k 0:30	E-Bike 23k 0:40	Lopen 15k 1:05	
AV	Zwemmen 4k 1:05	Kracht 0:35			IV-Loop 10k 0:45		
27:15	3:25	4:15	4:35	5:00	3:40	5:45	0:35

23-29 jul	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
VM	Racefiets 23k 0:50	Tijdritfiets 50k 1:30	Zwemmen 3k 0:50 E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 23k 0:50	E-Bike 23k 0:40 E-Bike 10k 0:20	Tijdritfiets 150k 4:40	Kracht 0:35
M	Lopen 8k 0:40	Lopen 8k 0:40	E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 120k 3:40	Zwemmen 3k 0:55 E-Bike 10k 0:20		
NM	Racefiets 23k 0:50	Tijdritfiets 50k 1:30	Lopen 30k 2:25	Loslopen 5k 0:30	E-Bike 23k 0:40	Lopen 15k 1:05	
AV	Zwemmen 4k 1:05	Kracht 0:35			IV-Loop 10k 0:45		
27:15	3:25	4:15	4:35	5:00	3:40	5:45	0:35

30 jul-5 aug	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
VM	Racefiets 23k 0:50	E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 23k 0:50	E-Bike 23k 0:40	Loslopen 5k 0:30 E-Bike 23k 0:40	Racefiets 15k 0:30 Tri Berlare 0:25	Tri Eupen 4:05
M	Lopen 8k 0:40			IV-Loop 10k 0:30	E-Bike 10k 0:20	Racefiets 15k 0:30	
NM	Racefiets 23k 0:50	E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 50k 1:30	E-Bike 23k 0:40	Zwemmen 1,6k 0:30 E-Bike 10k 0:20		
AV	Zwemmen 4k 1:05				E-Bike 23k 0:40		
17:25	3:25	1:20	2:20	1:50	3:00	1:25	4:05

VOORBEREIDING ALMERE

6-12 aug	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
VM	E-Bike 23k 0:40	E-Bike 23k 0:40	E-Bike 23k 0:40	135k Geraardsbergen 5:00	E-Bike 23k 0:40	Racefiets 75k 2:30	Kracht 0:35 Zwemmen 3k 0:55
M					Loslopen 5k 0:30		
NM	E-Bike 23k 0:40	E-Bike 23k 0:40	E-Bike 23k 0:40		E-Bike 23k 0:40		
AV							
15:50	1:20	1:20	1:20	5:00	1:50	2:30	2:30

13-19 aug	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
VM	Loslopen 5k 0:30	185k Ardennen 7:00	Zwemmen 4k 1:10	Tijdritfiets 23k 0:50	E-Bike 23k 0:40 E-Bike 10k 0:20	Tijdritfiets 150k 4:40	Kracht 0:35
M			Kracht 0:35	Tijdritfiets 120k 3:40	Zwemmen 3k 0:55 E-Bike 10k 0:20		
NM			Lopen 30k 2:25	Loslopen 5k 0:30	E-Bike 23k 0:40	Lopen 15k 1:05	
AV					IV-Loop 10k 0:45		
26:40	0:30	7:00	4:10	5:00	3:40	5:45	0:35

20-26 aug	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
VM	Racefiets 23k 0:50	Tijdritfiets 23k 0:50	Zwemmen 3k 0:50 E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 23k 0:50	E-Bike 23k 0:40 E-Bike 10k 0:20	Tijdritfiets 150k 4:40	Kracht 0:35
M	Lopen 8k 0:40	Lopen 8k 0:40	E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 120k 3:40	Zwemmen 3k 0:55 E-Bike 10k 0:20		
NM	Racefiets 23k 0:50	Tijdritfiets 65k 2:00	Lopen 30k 2:25	Loslopen 5k 0:30	E-Bike 23k 0:40	Lopen 15k 1:05	
AV	Zwemmen 4k 1:05	Kracht 0:35			IV-Loop 10k 0:45		
27:05	3:25	4:05	4:35	5:00	3:40	5:45	0:35

27aug-2sep	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
VM	E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 23k 0:50	Zwemmen 3k 0:50 E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 23k 0:50	E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 90k 2:45	Kracht 0:35 Loslopen 5k 0:30
M	Lopen 8k 0:40	Loslopen 5k 0:30			Loslopen 5k 0:30		
NM	E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 35k 1:05	E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 35k 1:05	Zwemmen 3k 0:55 E-Bike 23k 0:40	Lopen 10k 0:45	
AV	Zwemmen 4k 1:05	Kracht 0:35	Lopen 20k 1:35	IV-Loop 10k 0:45			
19:50	3:05	3:00	3:45	2:40	2:45	3:30	1:05

3-9 sep	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
VM	E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 23k 0:50	E-Bike 23k 0:40	E-Bike 23k 0:40	Racefiets 25k 1:00	Tri Almere 9:05	
M			IV-Loop 7k 0:30	Loslopen 5k 0:30			
NM	E-Bike 23k 0:40	Tijdritfiets 50k 1:30	E-Bike 23k 0:40	E-Bike 23k 0:40			
AV				Zwemmen 1,6k 0:30			
17:55	1:20	2:20	1:50	2:20	1:00	9:05	0:00