

VOORBEREIDING ROTH 2022

	25 apr - 1 mei	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	Totaal
1	VM	TT-Fiets 0:47	TT-Fiets 0:46		TT-Fiets 0:50	E-Bike 0:40	TT-Fiets 3:02	Kracht 0:30	10,8 km zwemmen 334 km fietsen 39 km lopen 46 km E-bike Tijd 19:11
	M	Loslopen 0:38	Lopen 0:34	Kracht 0:30	Lopen 1:00		Lopen 1:04	RUSTDAG	
	NM	TT-Fiets 0:43	TT-Fiets 2:12		TT-Fiets 2:00	E-Bike 0:40			
	AV	Zwemmen 1:55		Zwemmen 1:20					
	19:11	4:03	3:32	1:50	3:50	1:20	4:06	0:30	
2 Volume	VM	TT-Fiets 3:11	TT-Fiets 0:50		TT-Fiets 0:50	E-Bike 0:40	Jos Schoeters 4:00	Kracht 0:35	10,5 km zwemmen 480 km fietsen 75 km lopen 52 km E-bike Tijd 25:24
	M	Lopen 0:45	Loslopen 0:39	Kracht 0:35		Zwemmen 8:20 0:33	Lopen 1:05	RUSTDAG	
	NM		TT-Fiets 3:01	Lopen 2:20	TT-Fiets 3:13	E-Bike > zwembad 0:12	Zwemmen 1:10		
	AV			Zwemmen 1:20	Lopen IV 0:45	E-Bike 0:40			
	26:24	3:56	4:30	4:15	4:48	2:05	6:15	0:35	
3 RACE	VM	TT-Fiets 0:48	TT-Fiets 0:39		TT-Fiets 0:42	E-Bike 0:40	TRI LIEVEGEM 0:30	RUSTDAG	13,9 km zwemmen 288 km fietsen 45 km lopen 52 km E-bike Tijd 17:54
	M	Loslopen 0:39	Loslopen 0:39		Lopen IV 0:40	Zwemmen 0:33	TT-Fiets 2:20		
	NM	TT-Fiets 0:44	TT-Fiets 2:28	Kracht 0:35	TT-Fiets 0:50	E-Bike > zwembad 0:12	Lopen 1:22		
	AV	Zwemmen 1:43		Zwemmen 1:10		E-Bike 0:40			
	17:54	3:54	3:46	1:45	2:12	2:05	4:12	0:00	
4 Volume	VM	TT-Fiets 0:50	TT-Fiets 0:50		TT-Fiets 0:50	E-Bike 0:40	Ardenne Eifel Classic 6:33	RUSTDAG	10,5 km zwemmen 464 km fietsen 48 km lopen 52 km E-bike Tijd 25:03
	M		Loslopen 0:35	Kracht 0:35		Zwemmen 8:15 0:32		Kracht 0:35	
	NM	TT-Fiets 0:45	TT-Fiets 3:00	Lopen 2:20	TT-Fiets 2:46	E-Bike > zwembad 0:12			
	AV	Zwemmen 1:10		Zwemmen 1:20	Lopen 0:50	E-Bike 0:40			
	25:03	2:45	4:25	4:15	4:26	2:04	6:33	0:35	
5 RACE	VM	TT-Fiets 0:50	TT-Fiets 0:48		Fietsen 2:30	Fietsen 0:50	TRI BERLARE 0:14	RUSTDAG	9 km zwemmen 301 km fietsen 36 km lopen 0 km E-bike Tijd 15:28
	M	Loslopen 0:38		Kracht 0:35		Loslopen 0:35	Lopen 1:04		
	NM	TT-Fiets 0:45	TT-Fiets 1:58	Zwemmen 0:52			Lopen 0:41		
	AV	Zwemmen 1:30		Lopen IV 0:48		Fietsen 0:50			
	15:28	3:43	2:46	2:15	2:30	2:15	1:59	0:00	
6 Volume	VM	TT-Fiets 0:45	TT-Fiets 0:45		TT-Fiets 0:50	E-Bike 0:40	TT-Fiets 4:41	RUSTDAG	16,5 km zwemmen 434 km fietsen 52 km lopen 52 km E-bike Tijd 28:19
	M		Loslopen 0:39	Kracht 0:35	Lopen IV 0:40	Zwemmen 8:05 0:33	Lopen 1:07	Kracht 0:35	
	NM	TT-Fiets 0:46	TT-Fiets 3:37	Lopen 2:27	TT-Fiets 2:35	E-Bike > zwembad 0:12	Zwemmen 1:08		
	AV	Zwemmen 1:45		Zwemmen 1:19		E-Bike 0:40			
	28:19	3:16	5:01	4:21	4:05	2:05	6:56	0:35	
7 Volume	VM	Fietsen 2:58	TT-Fiets 0:49		TT-Fiets 0:48	E-Bike 0:40	TT-Fiets 4:24	RUSTDAG	8,5 km zwemmen 485 km fietsen 60 km lopen 52 km E-bike Tijd 24:44
	M		Loslopen 0:35	Kracht 0:35	Loslopen 0:38		Lopen 1:07	Kracht 0:35	
	NM		TT-Fiets 3:00	Lopen 2:22	TT-Fiets 2:55	E-Bike > zwembad 0:12	Zwemmen 1:09		
	AV			Zwemmen 1:17		E-Bike 0:40			
	24:44	2:58	4:24	4:14	4:21	1:32	6:40	0:35	
8 Volume	VM	TT-Fiets 0:46	TT-Fiets 0:48		E-Bike 0:40	Kracht 0:35	HEENREIS 5:19	RUSTDAG	12 km zwemmen 361 km fietsen 65 km lopen 52 km E-bike Tijd 24:06
	M	Loslopen 0:35		Kracht 0:35	Zwemmen 8:00 0:33	TT-Fiets 3:24	Moutiers 3:40nm		
	NM	TT-Fiets 0:46	TT-Fiets 1:54	Lopen 2:19	E-Bike 0:52	Lopen 1:07			
	AV	Zwemmen 1:47		Zwemmen 1:11	Lopen IV 0:55				
	24:06	3:54	2:42	4:05	3:00	5:06	0:00	5:19	
10 Volume	VM	Fietsen 6:17	Kracht 0:35	Fietsen 4:03	Fietsen 5:41	Kracht 0:35	TERUGREIS 2:38	RUSTDAG	8 km zwemmen 421 km fietsen 43 km lopen 0 km E-bike Tijd 25:55
	M		Lopen 1:30	2.275nm	3.560nm	Lopen 1:30	Moutiers 11		
	NM		Zwemmen 1:10			Zwemmen 1:10			
	AV								
	25:55	6:17	3:15	4:03	5:41	3:15	0:00	3:24	
10 RACE	VM	E-Bike 0:40	TT-Fiets 0:47		TT-Fiets 0:50	HEENREIS Roth	TT-Fiets 1:04	TRI ROTH 0:59	9,8 km zwemmen 356 km fietsen 56 km lopen 46 km E-bike Tijd 18:50
	M		Loslopen 0:34		Loslopen 0:35		Zwemmen 4:44	Wissel T1 0:03	
	NM	E-Bike 0:40	TT-Fiets 1:32		TT-Fiets 1:30		Lopen 0:01	Wissel T2 3:06	
	AV	Zwemmen 0:51		Zwemmen 0:53					
	18:50	2:11	2:53	0:53	2:55	0:00	1:04	8:54	