

Datum	Week start2Tri	Fysiek	Thema	Locatie
Week 21 19-5 t/m 25-5	Week 1 start2Tri	Kick-off + hardlooptraining	Gevoel krijgen voor intensiteit	Geusseltbad Discusworp 4 - Maastricht
Week 22 26-5 t/m 1-6	Week 2 start2Tri Vrijdag 30-5 19:00-20:00	Zwembadtraining (techniek)	Zwemtechniek verbeteren	SportOase Lanaken Montaigneweg 1
Week 23 2-6 t/m 8-6	Week 3 start2Tri	Fietstraining	Bochten techniek, fietscontrole	Padelbaan Heerderweg 146-148/ Brug bij Kanne
Week 24 9-6 t/m 15-6	Week 4 start2Tri	Hardlooptraining	Zwemtechniek verbeteren	Geusseltbad Discusworp 4 - Maastricht
Week 25 16-6 t/m 22-6	Week 5 start2Tri	Zwembadtraining (techniek)	Zwemtechniek verbeteren	SportOase Lanaken Montaigneweg 1
Week 26 23-6 t/m 29-6	Week 6 start2Tri	Open water clinic	Open water skills verbeteren/ wennen aan open water	Portofino (parkeerplaats Kasteellaan)
Week 27 30-6 t/m 6-7	Week 7 start2Tri	Wisseltraining	Wat zijn dingen waar je aan moet denken tijdens de triathlon wissels?	Rondje Watermolen/ Windmolen - Maastricht
Week 28 7-7 t/m 13-7	Week 8 start2Tri	Fietstraining	Parcoursverkenning	Padelbaan Heerderweg 146-148/ Brug bij Kanne
Week 29 14-7 t/m 20-7	Week 9 start2Tri	Open water clinic	Open water skills verbeteren/ wennen aan open water	Portofino (parkeerplaats Kasteellaan)
Week 30 21-7 t/m 27-7	Week 10 start2Tri	Korte hardlooptraining	Wedstrijdbriefing + loslopen	Geusseltbad Discusworp 4 - Maastricht