

Datum	Week start2Tri	Fysiek	Thema	Locatie
Week 13 24-3 t/m 30-3	Week 1 start2Tri	Kick-off + hardlooptraining	Gevoel krijgen voor intensiteit	MFC De Grous Heerstraat-Centrum 38, 6171 HW Stein
Week 14 31-3 t/m 6-4	Week 2 start2Tri 20:00-21:00!!!	Zwembadtraining (techniek)	Zwemtechniek verbeteren	SportOase Lanaken Montaigneweg 1
Week 15 7-4 t/m 13-4	Week 3 start2Tri	Fietstraining	Bochten techniek, fietscontrole	Parkeerplaats Zwembad Steinerbos
Week 16 14-4 t/m 20-4	Week 4 start2Tri 20:00-21:00!!!	Zwembadtraining (techniek)	Zwemtechniek verbeteren	SportOase Lanaken Montaigneweg 1
Week 17 21-4 t/m 27-4	Week 5 start2Tri	Hardlooptraining	Looptechniek verbeteren + intervallen/ opbouwen lopen	Parkeerplaats Zwembad Steinerbos
Week 18 28-4 t/m 4-5	Week 6 start2Tri	Hardlooptraining	Looptechniek verbeteren + intervallen/ opbouwen lopen	Parkeerplaats Zwembad Steinerbos
Week 19 5-5 t/m 11-5	Week 7 start2Tri	Wisseltraining	Wat zijn dingen waar je aan moet denken tijdens de triathlon wissels?	Kampstraat Tussen Urmond/Stein
Week 20 12-5 t/m 18-5	Week 8 start2Tri	Fietstraining	Parcoursverkenning	Zwembad Steinerbos Richting parcours
Week 21 19-5 t/m 25-5	Week 9 start2Tri	Open water clinic	Open water skills verbeteren/ wennen aan open water	Portofino (parkeerplaats Kasteellaan)
Week 22 26-5 t/m 1-6	Week 10 start2Tri	Korte hardlooptraining	Wedstrijdbriefing + loslopen	MFC De Grous Heerstraat-Centrum 38, 6171 HW Stein