



## Triathlon Clinic Zwefilo

### **Fietstraining**

Waar: Verzamelen op parkeerterrein aan Noordzijde Geestmerambacht  
Daarna gezamenlijk vertrek naar trainingslocatie

Vertrek: 19.00 uur

Wat: Oefeningen + kerntraining

Duur: Circa 1,5 uur

Trainer: Peter Borst, Edwin Heiblom, Jos vd Pol

### **Looptraining**

Waar: Atletiekvereniging NOVA

Aanvang: 19.30 uur

Wat: Loopscholing en kerntraining

Duur: Circa 1,25 uur

Trainer: Frank Kruijer

### **Zwemtraining**

Waar: Zwembad Duikerdel  
Oostelijke randweg 15 1723  
LH Noord Scharwoude

Tijdstip: 15:30 -16:45 uur

Wat: Techniek training en kerntraining

Duur: 1 uur en 15 min

Trainer: Frank Kruijer