



Triathlon Clinic Zwefilo

Fietstraining

- Waar: Verzamelen op parkeerterrein aan Noordzijde Geestmerambacht
(Daarna gezamenlijk vertrek naar trainingslocatie)
- Vertrek: 19.00 uur (start eerste 3-4 x 18.45 uur ivm licht)
- Wat: Oefeningen + kerntraining
- Duur: Circa 1,5 uur
- Trainer: Sjaak Klaver en Kim Kardinaal

Looptraining

- Waar: Atletiekvereniging NOVA
- Aanvang: 19.30 uur
- Wat: Loopscholing en kerntraining
- Duur: Circa 1,25 uur
- Trainer: Renee Stammes en 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