**November tot Desember**

**Week 1-3**

**Oefen voluit in Gym**

**Jy is in die proses om krag en spier te bou**

Maandag AM: 3km Tyd toets (skryf jou tyd neer) pad of treadmill

PM: Skouers en Rug Dag 1

Dinsdag 10 min Fietsry

Bene en Krag Dag 1

Woensdag 10 min Roei

Bors en Arms Dag 1

Donderdag AM: SESSIE 1

PM: Skouers en Rug Dag 2

Vrydag 10 min Fietsry

Bene en Krag Dag 2

Saterdag AM: Sessie 2

PM: Skouers en Arms Dag 2

Sondag RUS

**Week 4**

**Rustige Week, ontspan, herstel**

Maandag AM: Sessie 3

PM: SKouers en Rug Dag 1

Dinsdag RUS!!!!

Woensdag Skouers en Arms Dag 1

Donderdag RUS!!!!

Vrydag Fietsry 10 min: Bene Dag 2

Saterdag RUS!!!!!

Sondag SWEM

**Week 5-7**

**“Moenie die hardloop sessies uitlos nie**”

Maandag AM: 10 min roei – Skouers en Rug Dag 1

PM: Sessie 3

Dinsdag 10 min Fietsry – Bors en Arms Dag 1

Woensdag Sessie 4

Donderdag 10 min Roei – Skouers en Rug Dag 2

Vrydag Fietsry 10 min – Bene en Krag Dag 1

Saterdag AM: Bors en Arms Dag 2

PM: Sessie 5

Sondag RUS

**WEEK 8**

Maandag AM: 10 min roei – Skouers en Rug Dag 1

PM: Sessie 3

Dinsdag 10 min Fietsry – Bors en Arms Dag 1

Woensdag Sessie 4

Donderdag 10 min Roei – Skouers en Rug Dag 2

Vrydag Fietsry 10 min – Bene en Krag Dag 1

Saterdag RUS

Sondag RUS