

### TRAININGSHEMA WEEK 8-11

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
21/2	22/2	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2
Zwemmen Tijd: 60 minuten Afstand: 1500m Trainings inhoud: 300m gevarieerd inzwemmen (alle slagen), 4x(25SS-25RC-25BC) Z1, 250m BC Z2, 4x50mBC snel Z3, 250mBC Z2, 200m rustig uitzwemmen. Z0	Hardlopen Tijd: 75 minuten Trainings inhoud: Warming up 15 min 5 x 1 min zone 3, P2min 10 min zone 1 en dan 10 min zone 2 Cooldown 15 min	Fietsen Tijd: 90 minuten Trainings inhoud: Zone 1, souplesse, cadans 100/min	Hardlopen Tijd: 45 minuten Trainings inhoud: Rustige duurloop zone		Zwemmen Tijd: 60 minuten Afstand: 1300m Trainings inhoud: 200m inzwemmen. 2x50m BC Armen Z0 2x50m BC benen Z0 2x50m BC hele slag Z1 25RC + 25mSS Z0 5x100m BC P=30sec Z3, 50 herstel andere slag Z0 200m BC Z2	Koppeltraining fietsen - lopen Tijd: 80 minuten Trainings inhoud: 30 min hardlopen zone 1 - 50 min fietsen zone 1 (evt. op rollen)

Totaal minuten: 410 Totaal uren: 6,8

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
28/2	1/3	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
Zwemmen Tijd: 60 minuten Afstand: 1600m Trainings inhoud: 300m Gevarieerd inzwemmen (alle slagen) Z0, 6x25m rustig starten/snel eindigen (steigerung) R=20s, 200m BC Z1, 6x25m 3 slagen snel/3 slagen rustig R=20s, 50m -100m - 150m -100m - 50m BC Z2 R=30s, 200m BC Z1 150 uitzwemmen (Geen BC)	Hardlopen Tijd: 75 minuten Trainings inhoud: Warming up 15 min 3 x 2 min zone 3, P2min, 3 x 1min zone 3 P1min, 10 min zone 1 en dan nog 2 x 6 min zone 2, P2min Cooldown 15 min	Fietsen Tijd: 90 minuten Trainings inhoud: Zone 1, souplesse, cadans 100/min	Hardlopen Tijd: 60 minuten Trainings inhoud: Rustige duurloop zone		Zwemmen Tijd: 60 minuten Afstand: 1500m Trainings inhoud: 200m BC Z0 3x(100m SS - 100m RC - 100m BC) R=30s 200m BC R=1 min. 200m gevarieerd uitzwemmen.	Koppeltraining fietsen - lopen Tijd: 75 minuten Trainings inhoud: 45 min fietsen zone 1 - 30 min hardlopen zone 1

Totaal minuten: 420 Totaal uren: 7

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
Zwemmen Tijd: 60 minuten Afstand: 1700m Trainings inhoud: 300m Gevarieerd inzwemmen Z1 4x200m BC Z1. R=50m andere slag + 20s 6x25m BC Z3 250m uitzwemmen (GEEN BC)	Hardlopen Tijd: 80 minuten Trainings inhoud: Warming up 15 min 4 x 5 min zone 2, P3min 10 min zone 1 en dan nog 3 x 1 min zone 3, P1min Cooldown 15 min	Fietsen Tijd: 90 minuten Trainings inhoud: Zone 1, souplesse, cadans 100/min	Hardlopen Tijd: 60 minuten Trainings inhoud: Rustige duurloop zone		Zwemmen Tijd: 60 minuten Afstand: 1800m Trainings inhoud: 200m inzwemmen (GEEN BC), 4x(25m BC Z4-25m BC ontspannen) R=40s, 7x100m Z2 R=30s, 4x(25mSS-25mRC-25mBC) 400m gevarieerd uitzwemmen.	Koppeltraining fietsen - lopen Tijd: 90 minuten Trainings inhoud: 60 min fietsen zone 1 - 30 min hardlopen zone 1

Totaal minuten: 440 Totaal uren: 7,3

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
14/3	15/3	16/3	17/3	18/3	19/3	20/3
Zwemmen Tijd: 60 minuten Afstand: 1700m Trainings inhoud: 200m Gevarieerd inzwemmen. 8x(25m benen / 25m SS armen), 8x(25m RC /25m BC), 4x50m BC (3slagen snel/3 slagen rustig), 200m Z3 50m herstel andere slag 100m Z4, 250m gevarieerd uitzwemmen.	Hardlopen Tijd: 80 minuten Trainings inhoud: Warming up 15 min 5 x 1 min zone 3, P2min 10 min zone 1 en dan 10 min zone 2 Cooldown 15 min	Fietsen Tijd: 90 minuten Trainings inhoud: Zone 1, souplesse, cadans 100/min	Hardlopen Tijd: 60 minuten Trainings inhoud: Rustige duurloop zone		Zwemmen Tijd: 60 minuten Afstand: 1800m Trainings inhoud: 150m inzwemmen 3x50m rustige lange slag BC 4x25m BC Z4 R=5s 500m BC Z1 300m gevarieerd uitzwemmen.	Koppeltraining fietsen - lopen Tijd: 90 minuten Trainings inhoud: 40 min fietsen zone 1 - 20 min hardlopen zone 1

Totaal minuten: 315 Totaal uren: 5,3

Bij SMA Amerongen ([www.sportarts.org](http://www.sportarts.org)) kun je terecht voor alle sportmedische en op maat gemaakte trainingsbegeleiding, inspanningstesten (zowel op de fiets als op de loopband) om je trainingszones nauwkeurig te bepalen, metabole efficiëntie testen (bepaling vetverbranding en koolhydraatverbranding) en fietspositieanalyse.