



TRAININGSSCHEMA WEEK 17

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
22-04-2013	23-04-2013	24-04-2013	25-04-2013	26-04-2013	27-04-2013	28-04-2013
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 EXTRA VOOR HELE: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min Kern: 3 x (10 x 100m in Zone 2), P1min	Fietsen: 150 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 4 x 10 min Zone 2, P2min EXTRA VOOR HELE: Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1	Zwemmen: 60 min Kern: 2x600m in Zone 2/ P2min.	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 5 x (400m-1000m)/ P1min, tempo in Zone 2-3, SP2min	Fietsen: 150 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern (in 2e uur): 5x8min Zone 2-3, P4min TRAINING VOOR HELE: Fietsen: 180 min (80-90 km). Zone 1; kern (in 2e uur): 5x8min Zone 2-3, P4min	Lopen: 105 min (16-22km). Basis Zone 1. Elke 10e minuut versnellen naar Zone 2-3 EXTRA VOOR HELE: 30 min meer lopen in zone 1
1:30:00	1:15:00	3:15:00	1:00:00	1:30:00	3:00:00	2:15:00

Weekomvang (uren) 13:45:00 (Halve 11:30)

TRAININGSSCHEMA WEEK 18

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
29-04-2013	30-04-2013	01-05-2013	02-05-2013	03-05-2013	04-05-2013	05-05-2013
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 EXTRA VOOR HELE: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min Kern: 4 x (5 x 100m in Zone 2), P1min, SP 200m rustig zwemmen	Fietsen: 150 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 10 x 2 min Zone 3, P2min EXTRA VOOR HELE: Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1	Zwemmen: 60 min Kern: 1000m in Zone 2/ P2min. En aan eind nog 10 x 25 m zone 3-4, P10sec	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 3 x (1000m-2000m)/ P1min, tempo in Zone 2-3, SP2min	Fietsen: 180 min (75-90 km). Basis Zone 1. Kern (in elk uur): 10min Zone 2-3	Lopen: 105 min (16-22km). Basis Zone 1. na 1 uur 10 min versnellen naar Zone 2 EXTRA VOOR HELE: 30 min meer lopen in zone 1
1:30:00	1:15:00	3:15:00	1:00:00	1:30:00	3:30:00	2:15:00

Weekomvang (uren): 14:15:00 (Halve 12:00)

TRAININGSSCHEMA WEEK 19

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06-05-2013	07-05-2013	08-05-2013	09-05-2013	10-05-2013	11-05-2013	12-05-2013
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 EXTRA VOOR HELE: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 60 min Kern: 2 x (3 x 300m in Zone 2), P1min	Fietsen: 120 min (50-60km). Basis Zone 1. in 2e uur 8 x 3 min Zone 2, P2min	Zwemmen: 60 min Kern: 10x100m in Zone 2/ P1min. 10x25/P10sec tempo in Zone 3	Lopen: 75 min 12-15km. Kern: 10x400m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Fietsen: 120 min (50-60 km). Basis Zone 1. Kern (in 2e uur): 6 x 2min Zone 3, P4min TRAINING VOOR HELE: Fietsen: 150 min (80-90 km). Zone 1; kern (in 2e uur): 6x2min Zone 2-3, P4min	Lopen: 80 min (13-18km). Basis Zone 1. Elke 10e minuut versnellen naar Zone 2-3
1:30:00	1:00:00	2:00:00	1:00:00	1:15:00	2:30:00	1:20:00

Weekomvang (uren): 10:35:00 (Halve 09:35)

TRAININGSSCHEMA WEEK 20

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
13-05-2013	14-05-2013	15-05-2013	16-05-2013	17-05-2013	18-05-2013	19-05-2013
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 EXTRA VOOR HELE: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min Kern: 2 x (100-200-300-400m in Zone 2), P1min	Fietsen: 150 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 2 x 15 min Zone 2, P2min EXTRA VOOR HELE: Aansluitend aan fietsen. Duurloop 60 min Zone 1	Zwemmen: 60 min Kern: 4x400m in Zone 2/ P2min.	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 2 x (400m-600m-800m-1000m-1200m)/ P1min, tempo in Zone 2-3, SP5min	Fietsen: 150 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern (in 2e uur): 3x15min Zone 2-3, P5min TRAINING VOOR HELE: Fietsen: 180 min (80-90 km). Zone 1; kern (in 2e uur): 3x15min Zone 2-3, P5min	Lopen: 105 min (16-22km). Basis Zone 1. Na een uur 15 min versnellen naar Zone 2-3 EXTRA VOOR HELE: 30 min meer lopen in zone 1
1:30:00	1:15:00	3:30:00	1:00:00	1:30:00	3:00:00	2:15:00

Weekomvang (uren): 14:00:00 (Halve 11:30)

TRAININGSSCHEMA WEEK 21

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
20-05-2013	21-05-2013	22-05-2013	23-05-2013	24-05-2013	25-05-2013	26-05-2013
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 EXTRA VOOR HELE: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min Kern: 2 x (200-400-200-400m in Zone 2), P1min	Fietsen: 150 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 3 x 15 min Zone 2, P5min EXTRA VOOR HELE: Aansluitend aan fietsen. Duurloop 60 min Zone 1 met 15 min zone 2	Zwemmen: 60 min Kern: 2x800m in Zone 2/ P2min.	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 2 x (2 x 2000m)/ P2min, tempo in Zone 2-3, SP5min	Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern (in 3e uur): 3x15min Zone 2-3, P5min TRAINING VOOR HELE: Fietsen: 240 min (80-90 km). Zone 1; kern (in 2e en 4e uur): 2x15min Zone 2-3, P5min	Lopen: 105 min (16-22km). Basis Zone 1. Na een uur 20 min versnellen naar Zone 2-3 EXTRA VOOR HELE: 45 min meer lopen in zone 1
1:30:00	1:15:00	3:30:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	2:30:00

Weekomvang (uren): 15:15:00 (Halve 12:00)

Bij SMA Midden-Nederland (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 koolhydraat verbranding) en fietspositieanalyse.