

# TRAININGSSCHEMA HALVE/HELE TRIATHLON, DEEL 4



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

MEI 2013

## TRAININGSSCHEMA WEEK 22

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
27-05-13	28-05-13	29-05-13	30-05-13	31-05-13	01-06-13	02-06-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1  <i>Extra voor Hele:</i> Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min Kern: 2 x (100-200-300-400m in Zone 2, P30sec), SP1min  <i>Extra voor Hele:</i> Duurloop 45 min zone 1.	Fietsen: 150 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 30 min Zone 2  <i>Extra voor Hele.</i> Aansluitend aan fietsen. Duurloop 60 min Zone 1 met eerste 15 min zone 2	Zwemmen: 60 min Kern: 1000m in Zone 2	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 3 x (3 x 800m) / P2min, tempo in Zone 2-3, SP5min	<i>Indien morgen Halve Nieuwkoop dan alleen 90 min rustig fietsen in zone 1</i>  Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern (in 2e en 3e uur): 15min Zone 2-3  <i>Indien morgen Halve Nieuwkoop dan niks extra Training voor Hele.</i> Fietsen: 240 min (80-90 km). Zone 1; kern (in 2e, 3e en 4e uur): 15min Zone 2-3	<i>Halve triathlon Nieuwkoop of:</i>  Lopen: 105 min (16-22km). Basis. Zone 1. Na een half uur 10 min versnellen naar Zone 2-3 en na 75 min nogmaals  <i>Extra voor Hele. 45 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	2:00:00	3:30:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	2:30:00

weekomvang (uren) 16:00:00 (Halve 12:00)

## TRAININGSSCHEMA WEEK 23

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
03-06-13	04-06-13	05-06-13	06-06-13	07-06-13	08-06-13	09-06-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1  <i>Extra voor Hele:</i> Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 60 min Kern: 2 x (200-400-200-400m in Zone 2, P30 sec), SP2min	Fietsen: 120 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 3 x 5 min Zone 2, P5min  Zowel voor Hele als Halve: Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1	Zwemmen: 60 min Kern: 10x100m in Zone 2-3/ P20sec.	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 15 x 400m/ P1min, tempo in Zone 2-3	Fietsen: 120 min (45-60 km). Basis Zone 1.  <i>Training voor Hele.</i> Fietsen: 180 min (70-90 km). Zone 1	Lopen: 90 min (14-18km). Basis. Zone 1. Na elk kwartier 1 min versnellen naar Zone 2-3  <i>Extra voor Hele. 20 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	1:00:00	2:45:00	1:00:00	1:30:00	3:00:00	1:50:00

weekomvang (uren) 12:35:00 (Halve 10:45)

## TRAININGSSCHEMA WEEK 24

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10-06-13	11-06-13	12-06-13	13-06-13	14-06-13	15-06-13	16-06-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1  <i>Extra voor Hele:</i> Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min Kern: 4 x (300-200-100m in Zone 2, P20 sec), SP1min  <i>Voor Hele en Halve:</i> Rustige duurloop 45 min in zone 1	Fietsen: 150 min (65-75km). Basis Zone 1. in elk uur 10 min Zone 2  <i>Extra voor Hele.</i> Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1 met laatste 15 min zone 2	(Open Water) Zwemmen: 60 min Kern: 1500m in Zone 2	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 2 x (600-800-1000-1200m) / P1min, tempo in Zone 2-3, SP5min	Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in 2e uur: 5x2min Zone 3-4, P3min  <i>Training voor Hele.</i> Fietsen: 240 min (80-90 km). Zone 1; kern (in 2e en 4e uur): 5 x 2min Zone 3-4, P3min	Lopen: 105 min (16-22km). Basis. Zone 1. laatste 10 min versnellen naar Zone 2-3  <i>Extra voor Hele. 30 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	2:00:00	3:15:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	2:15:00

weekomvang (uren) 15:30:00 (Halve 12:45)

## TRAININGSSCHEMA WEEK 25

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
17-06-13	18-06-13	19-06-13	20-06-13	21-06-13	22-06-13	23-06-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1  <i>Extra voor Hele:</i> Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min Kern: 2 x (400-300-200-100m in Zone 2, P20sec), SP1min  <i>Extra voor Hele:</i> Duurloop 45 min zone 1.	Fietsen: 150 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 4 x 10 min Zone 2, P5min  <i>Extra voor Hele.</i> Aansluitend aan fietsen. Duurloop 60 min Zone 1 met 3 x 5 min zone 2, P10min	Zwemmen: 60 min Kern: 4 x 400m in Zone 2, P1min	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 8 x 800m/ P2min, tempo in Zone 2-3	<i>Indien morgen Halve Stein dan alleen 90 min rustig fietsen in zone 1</i>  Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 10min Zone 2-3  <i>Indien morgen Halve Stein dan niks extra Training voor Hele.</i> Fietsen: 240 min (80-90 km). Zone 1; kern in elk uur: 10min Zone 2-3	<i>Halve triathlon Stein of:</i>  Lopen: 105 min (16-22km). Basis. Zone 1. Na een half uur 15 min versnellen naar Zone 2-3 en na 75 min nogmaals  <i>Extra voor Hele. 45 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	2:00:00	3:30:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	2:30:00

weekomvang (uren) 16:00:00 (Halve 12:00)

Bij SMA Midden-Nederland ([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.