

TRAININGSSCHEMA HALVE/HELE TRIATHLON, DEEL 5



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

JUNI 2013

TRAININGSSCHEMA WEEK 26

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
24-06-13	25-06-13	26-06-13	27-06-13	28-06-13	29-06-13	30-06-13
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 (5 x 50m in zone 3, P10sec en 5 x 200m in Zone 2, P20sec), SP1min <i>Extra voor Hele:</i> Duurloop 45 min zone 1	Fietsen: 150 min (65-75km), Basis Zone 1, in gehele training 6 x 8 min Zone 2, P10min <i>Extra voor Hele:</i> Aansluitend aan fietsen. Duurloop 60 min Zone 1 met 15 min zone 2	Zwemmen: 60 min Kern: 10 x 200m in Zone 2, P1min	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 8 x 1000m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Fietsen: 180 min (65-75 km), Basis Zone 1. Kern in elk uur: 15min Zone 2-3 <i>Training voor Hele:</i> Fietsen: 240 min (100-120 km), Zone 1; kern in elk uur: 15min Zone 2-3	Lopen: 105 min (16-22km), Basis Zone 1. Met 3 x 10 min versnellen naar zone 2-3 er in verwerkt <i>Extra voor Hele:</i> 45min meer lopen in zone 1
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 27

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
01-07-13	02-07-13	03-07-13	04-07-13	05-07-13	06-07-13	07-07-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele:</i> Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 60 min Open water met 4 x 5 min zone 2, P5min <i>Extra voor Hele:</i> Duurloop 45 min zone 1	Fietsen: 120 min (50-60km), Basis Zone 1 in 2e uur 30 min Zone 2 <i>Extra voor Hele:</i> Aansluitend aan fietsen. Duurloop 30 min Zone 1 met 10 min zone 2	Zwemmen: 60 min Kern: 6 x 200m in Zone 2, P1min (evt in open water)	Indien morgen Halve Didam dan alleen 30 min loslopen Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 5 x 2000m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Halve Didam NK Of Fietsen: 180 min (65-75 km), Basis Zone 1. Kern in 1e uur: 5min Zone 2-3, 2e uur 10min en 3e uur 15 min <i>Training voor Hele:</i> Fietsen: 240 min (80-90 km), Zone 1; Kern in 1e uur: 5min Zone 2-3, 2e uur 10min, 3e uur 15 min en 4e uur 15 min	Indien Didam gedaan alleen rustige duurt fietsen 2-3 uur Lopen: 105 min (16-22km), Basis Zone 1. laatste half uur zone 2-3 lopen <i>Extra voor Hele:</i> 45 min meer lopen in zone 1
1:30:00	1:45:00	2:30:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	2:30:00
weekomvang uren 14:45:00 (Halve 11:15)						

TRAININGSSCHEMA WEEK 28

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08-07-13	09-07-13	10-07-13	11-07-13	12-07-13	13-07-13	14-07-13
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 2 x 15 min Zone 2, P5min Zowel voor Hele als Halve: Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1	Zwemmen: 60 min Kern: 8x200m in Zone 2-3/ P30sec.	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 10 x 600m/ P1min, tempo in Zone 2-3	Fietsen: 150 min (65-75 km), Basis Zone 1. <i>Training voor Hele:</i> Fietsen: 210 min (90-10 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:</i> 20 min meer lopen in zone 1
1:30:00	1:00:00	2:45:00	1:00:00	1:30:00	3:30:00	1:50:00
weekomvang (uren) 13:05:00 (Halve 10:30)						

TRAININGSSCHEMA WEEK 29

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
15-07-13	16-07-13	17-07-13	18-07-13	19-07-13	20-07-13	21-07-13
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:</i> 20 min meer lopen in zone 1
1:30:00	2:00:00	3:00:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	2:30:00
weekomvang uren 15:30:00 (Halve 11:25)						

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 koolhydraatverbranding) en fietspositieanalyse.