

TRAININGSSCHEMA HALVE/HELE TRIATHLON, DEEL 6



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

JULI 2013

TRAININGSSCHEMA WEEK 30						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
22-07-13	23-07-13	24-07-13	25-07-13	26-07-13	27-07-13	28-07-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1</i>	(evt. open water) Zwemmen: 75 min Kern: 3 x (200-400-200m in Zone 2, P20sec), SP1min <i>Extra voor Hele: Duurloop 45 min zone 1.</i>	Fietsen: 150 min (60-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 30 min Zone 2 <i>Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 40 min Zone 1 met 20 min zone 2</i>	Zwemmen: 60 min Kern: 2 x 800m in Zone 2, P2min (evt in open water)	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 4 x 2000m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 15min Zone 2-3. Aansluitend snel wisselen en hardlopen 45 min in zone 1-2 <i>Extra voor Hele: 1 uur meer fietsen en 30 min meer hardlopen</i>	Lopen: 100 min (15-20km). Basis Zone 1. Na elk half uur 5 min versnellen naar Zone 2-3 <i>Extra voor Hele. 20 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	2:00:00	3:10:00	1:00:00	1:30:00	5:15:00	2:00:00
weekomvang uren 16:25:00 (Halve 12:40)						
TRAININGSSCHEMA WEEK 31						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
29-07-13	30-07-13	31-07-13	01-08-13	02-08-13	03-08-13	04-08-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1</i>	(evt. open water) Zwemmen: 75 min Kern: 2 x (3 x 400m in Zone 2, P60sec), SP4min <i>Extra voor Hele: Duurloop 40 min zone 1.</i>	Fietsen: 150 min (60-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 3 x 10 min Zone 2, P5min <i>Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 40 min Zone 1 met 20 min zone 2</i>	Zwemmen: 60 min Kern: 4 x 500m in Zone 2, P2min (evt in open water)	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 3 x 3000m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 5min Zone 3. Snel wisselen en hardlopen 30 min in zone 2 <i>Extra voor Hele: 1 uur meer fietsen en dan aansluitend snel wisselen en 30 min meer hardlopen in zone 2</i>	Lopen: 100 min (15-20km) Basis. Zone 1. Na elk kwartier 5 min versnellen naar Zone 2-3 <i>Extra voor Hele. 30 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	1:55:00	3:10:00	1:00:00	1:30:00	5:00:00	2:10:00
weekomvang uren 16:15:00 (Halve 12:25)						
TRAININGSSCHEMA WEEK 32						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
05-08-13	06-08-13	07-08-13	08-08-13	09-08-13	10-08-13	11-08-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1</i>	Zwemmen: 60 min Kern: 2 x (5 x 200m in Zone 2, P30 sec), SP2min	Fietsen: 120 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 2 x 15 min Zone 2, P5min <i>Zowel voor Hele als Halve: Aansluitend aan fietsen. Duurloop 30 min Zone 1</i>	Open water: Zwemmen: 60 min Kern: 4 x 5 min in Zone 2-3/ P60sec.	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 15 x 400m/ P1min, tempo in Zone 2-3	Fietsen: 120 min (50-60 km). Basis Zone 1. <i>Training voor Hele. Fietsen: 180 min (75-90 km). Zone 1</i>	Lopen: 90 min (14-18km) Basis. Zone 1. Na elk kwartier 1 min versnellen naar Zone 2-3
1:30:00	1:00:00	2:30:00	1:00:00	1:30:00	3:00:00	1:30:00
weekomvang (uren) 12:00:00 (Halve 10:00)						
TRAININGSSCHEMA WEEK 33						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
12-08-13	13-08-13	14-08-13	15-08-13	16-08-13	17-08-13	18-08-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1</i>	(evt. open water) Zwemmen: 75 min Kern: 2 x (5 x 200m in Zone 2, P60sec), SP4min <i>Extra voor Hele: Duurloop 45 min zone 1.</i>	Fietsen: 120 min (50-60km). Basis Zone 1. in elk uur 15 min Zone 2 <i>Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1 met 15 min zone 2</i>	Open water: Zwemmen: 60 min Kern: 3 x 10 min in Zone 2, P2 min	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 4000-3000-2000-1000m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 5min Zone 3. Aansluitend snel wisselen en 30 min hardlopen in zone 2 <i>Extra voor Hele: 1 uur meer fietsen en aansluitend snel wisselen en 15 min meer hardlopen in zone 2</i>	Lopen: 100 min (15-20km). Basis Zone 1. Na elk kwartier 5 min versnellen naar Zone 2-3 <i>Extra voor Hele. 30 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	2:00:00	2:45:00	1:00:00	1:30:00	4:45:00	2:10:00
weekomvang uren 15:40:00 (Halve 11:55)						
TRAININGSSCHEMA WEEK 34						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
19-08-13	20-08-13	21-08-13	22-08-13	23-08-13	24-08-13	25-08-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1</i>	(evt. open water) Zwemmen: 75 min Kern: 2 x (100-200-300-400m in Zone 2, P60sec), SP4 min	Fietsen: 120 min (50-60km). Basis Zone 1. in elk uur 15 min Zone 2 <i>Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1 met 2 x 10 min zone 2, P10min</i>	Open water: Zwemmen: 60 min Kern: 5 x 5 min in Zone 2, P5min	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 5 x 1500m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 10 min Zone 3. Aansluitend snel wisselen en 45 min hardlopen in zone 2 <i>Extra voor Hele: 30 min meer fietsen en aansluitend snel wisselen en 15 min meer hardlopen in zone 2</i>	Lopen: 90 min (15-20km). Zone 1-2. Na elk half uur 10 min versnellen naar Zone 2-3 <i>Extra voor Hele. 30 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	1:15:00	2:45:00	1:00:00	1:30:00	4:30:00	2:10:00
weekomvang uren 14:40:00 (Halve 12:10)						

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.