

# TRAININGSSCHEMA HALVE/HELE TRIATHLON, DEEL 7



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

AUGUSTUS 2013

## TRAININGSSCHEMA WEEK 35

### TRAINING 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
26-08-13	27-08-13	28-08-13	29-08-13	30-08-13	31-08-13	01-09-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	(evt. open water) Zwemmen: 75 min. Kern: 2 x (5 x 200m in Zone 2, P60sec), SP200m rustig	Fietsen: 120 min (50-60km). Basis Zone 1. in elk uur 20 min Zone 2	Open water: Zwemmen: 60 min. Kern: 3 x 10 min in Zone 2, P5min	Lopen: 90 min. 13-18km. Kern: 10 x 500m/ P1min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 180 min (75-100 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 10 min Zone 3. Aansluitend snel wisselen en 60 min hardlopen in zone 2	Lopen: 60 min (10-14km) Zone 1-2. Na elk kwartier 2 min versnellen naar Zone 2-3
1:00:00	1:15:00	2:00:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	1:00:00
TRAINING 2						
Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1		Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 60 min Zone 1 met 3 x 10 min zone 2, P10min			Extra voor Hele: 60 min meer fietsen en aansluitend snel wisselen en 30 min meer hardlopen in zone 2	Extra voor Hele. 15 min meer lopen in zone 1
0:30:00	0:00:00	1:00:00	0:00:00	0:00:00	1:30:00	0:15:00
1:30:00	1:15:00	3:00:00	1:00:00	1:30:00	5:30:00	1:15:00
weekomvang (uren)	15:00:00	(Halve 11:45)				

## TRAININGSSCHEMA WEEK 36

### TRAINING 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
02-09-2013	03-09-2013	04-09-2013	05-09-2013	06-09-2013	07-09-2013	08-09-2013
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	(evt. open water) Zwemmen: 60 min. Kern: 3 x 600m tempo zone 2, P1min	Fietsen: 120 min (50-60km). Basis Zone 1. in elk uur 15 min Zone 2	Open water: Zwemmen: 60 min. Kern: 2 x 15 min in Zone 2, P5min	Lopen: 75 min. 12-15km. Kern: 6 x 1000m/ P1min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 120 min (50-65 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 15 min Zone 3. Aansluitend snel wisselen en 30 min hardlopen in zone 2	Lopen: 60 min (10-14km) Zone 1-2. laatste 15 min Zone 2-3 lopen
1:00:00	1:00:00	2:00:00	1:00:00	1:15:00	2:30:00	1:00:00
TRAINING 2						
Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1		Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1 met laatste 10 min zone 2			Extra voor Hele: 30 min meer fietsen en aansluitend snel wisselen en 15 min meer hardlopen in zone 2	Extra voor Hele. 30 min meer lopen in zone 1
0:30:00	0:00:00	0:45:00	0:00:00	0:00:00	0:45:00	0:30:00
1:30:00	1:00:00	2:45:00	1:00:00	1:15:00	3:15:00	1:30:00
weekomvang (uren)	12:15:00	(Halve 9:45)				

## TRAININGSSCHEMA WEEK 37

### TRAINING 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09-09-2013	10-09-2013	11-09-2013	12-09-2013	13-09-2013	14-09-2013	15-09-2013
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	(evt. open water) Zwemmen: 45 min. Kern: 4 x 200m in Zone 2, P60sec	Fietsen: 60 min (25-30km). Basis Zone 1. 10 min Zone 2-3	Open water: Zwemmen: 30 min. 5 x 3 min wedstrijdtempo	Fietsen: losfietsen met enkele korte tempo's van 1-2 min	HELE en HALVE CHALLENGE ALMERE	
1:00:00	0:45:00	1:00:00	0:30:00	0:30:00	0:00:00	0:00:00
TRAINING 2						
Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1		Aansluitend aan fietsen. Duurloop 20 min Zone 1 met eerste 10 min zone 2		Lopen na fietsen, rustig en op souplesse		
0:30:00	0:00:00	0:20:00	0:00:00	0:15:00	0:00:00	0:00:00
1:30:00	0:45:00	1:20:00	0:30:00	0:45:00	0:00:00	0:00:00
weekomvang (uren)	4:50:00	(Halve 4:20)				