

# TRAININGSHEMA HALVE/HELE TRIATHLON



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

FEBRUARI 2013

## TRAININGSHEMA WEEK 9

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
25-02-13	26-02-13	27-02-13	28-02-13	01-03-13	02-03-13	03-03-13
Rust/Hersteldag eventueel Hardlopen: 30 min. Herstelloop Zone 0-1 Eventueel extra voor hele triathlon: Fietsen: 60 min zone 1, souplesse	Zwemmen 60 min. Kern: 2 x (6 x 200m in Zone 2), P20 sec	Fietsen/ spinnen: 120 min 50-60km. Zone 1	Zwemmen: 60 min. Kern: 800 + 3x300 in Zone 2/ P20 sec 10x50 Zone 3/ P15 sec <i>Eventueel extra voor hele triathlon: Fietsen: 60 min zone 1, souplesse</i>	Lopen: 60 min 11-13km. Kern: 6x1km/ P2min: 1-3 in Zone 2, 4-6 in Zone 3	Fietsen: 120 min 50-60 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 3x6' Zone2- Zone3/P5 min	Lopen: 90 min 15-20km. Zone 1; elke 20e minuut versnellen naar Zone 2/Zone 3
1:30:00	1:00:00	2:00:00	2:00:00	1:00:00	2:00:00	1:30:00

weekomvang (uren) 11:00:00 (Halve: 9:00)

## TRAININGSHEMA WEEK 10

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
04-03-13	05-03-13	06-03-13	07-03-13	08-03-13	09-03-13	10-03-13
Rust/Hersteldag eventueel Hardlopen: 30 min. Herstelloop Zone 0-1 Eventueel extra voor hele triathlon: Fietsen: 60 min zone 1, souplesse	Zwemmen 60 min. Kern: 3 x (4 x 300m in Zone 2), P30 sec	Fietsen/ spinnen: 120 min 50-60km. Zone 1; na elke 20e minuut 3min in Zone 2 fietsen, 100RPM	Zwemmen: 60 min. Kern: 1000 + 4x200 in Zone 2/ P20 sec; 10x50 Zone 3/ P15 sec <i>Eventueel extra voor hele triathlon: Fietsen: 60 min zone 1, souplesse</i>	Lopen: 75 min 12-16km. Kern: 4x1500m Zone 2-3 P2min	Fietsen: 120 min 50-60 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 8x3' Zone2- Zone3 /P3 min Voor hele triathlon kan er een uur langer worden gefietst.	Lopen: 90 min 15-20km. Zone 1; elke 15e minuut versnellen naar Zone 2-3 gedu- rende 1 min
1:30:00	1:00:00	2:00:00	2:00:00	1:15:00	3:00:00	1:30:00

weekomvang (uren) 12:15:00 (Halve: 10:15)

## TRAININGSHEMA WEEK 11

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
11-03-13	12-03-13	13-03-13	14-03-13	15-03-13	16-03-13	17-03-13
Rust/Hersteldag even- tueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Rustige Duurloop 45 min Zone 1</i>	Zwemmen 60 min. Kern: 2 x (4 x 300m in Zone 2), P30 sec	Fietsen/ spinnen: 135 min 55-65km. Zone 1; na elke 30e minuut 5min in Zone 2 fietsen <i>Extra voor Hele: aansluitend aan fietsen Duurloop 45 min Zone 1</i>	Zwemmen: 60 min. Kern: 5x300 in Zone 2/ P20 sec; 20x25 in Zone 3/ P10sec <i>Extra voor Hele: Herstelrit 60 min Z0-Z1</i>	Lopen: 75 min 12-16km. Kern: 10x800m/ P2 min 1-5 Zone 1-2 en 6-10 Zone 2-3	Fietsen: 120 min 50-60 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 8x3 min Zone 2-Zone 3/P3 min	Lopen: 90 min 15-20km. Zone 1; elke 15e minuut versnellen naar Zone 2/Zone 3 gedurende 1min
1:45:00	1:00:00	3:00:00	2:00:00	1:15:00	2:00:00	1:30:00

weekomvang (uren) 12:30:00 (Halve: 10:00)

## TRAININGSHEMA WEEK 12

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
18-03-13	19-03-13	20-03-13	21-03-13	22-03-13	23-03-13	24-03-13
Rust/Hersteldag even- tueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1</i>	Zwemmen: 70 min. Kern: 3 x (3 x 300m in Zone 2), P1min	Fietsen/ spinnen: 135 min 55-65km. Zone 1; in 2e uur 5 x 5 min zone 2, P3 min <i>Extra voor Hele: aansluitend aan fietsen Duurloop 45 min Zone 1</i>	Zwemmen: 60 min. Kern: 10x200 in Zone 2/ P30 sec	Lopen: 75 min 12-16km. Kern: 3x2000m Zone 2-3 P2 min <i>Hele iets langere training dan Halve: Lopen: 90 min 15-18km. Kern: 4x2000m Zone 2-3 P2 min</i>	Fietsen: 150 min 65-75 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 3x10' Zone 2-Zone 3/P5 min <i>Hele iets langere training dan Halve: Fietsen: 180 min 80-90 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 4x10' Zone 2-Zone 3/ P5 min</i>	Lopen: 100 min 16-21km. Zone 1; elke 10e minuut versnellen naar Zone 2/Zone 3 gedurende 2 min
1:30:00	1:10:00	3:00:00	1:00:00	1:30:00	3:00:00	1:40:00

weekomvang (uren) 12:50:00 (Halve: 10:50)

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.