

TRAININGSSCHEMA HALVE/HELE TRIATHLON, DEEL 2



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

MAART 2013

TRAININGSSCHEMA WEEK 13

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
25-03-12	26-03-12	27-03-12	28-03-12	29-03-12	30-03-12	31-03-12
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min. Kern: 4 x (4 x 300m in Zone 2), P1min	Fietsen: 135 min 55-65km. Basis Zone 1. in 2e uur 4 x 8 min Zone 2, P2min Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1	Zwemmen: 60 min. Kern: 3x500m in Zone 2/ P1min. 10x50/ P15sec tempo in Zone 3	Lopen: 80 min. 12-16km. Kern: 8x1000m/ P2min, tempo in Zone 2-3 Extra training voor Hele. iets langere training. Lopen: 90 min 15-18km. Kern: 4x2000m/ P2min, tempo in Zone 2-3.	Fietsen: 150 min 65-75 km. Basis Zone 1. Kern (in 2e uur): 2x20min Zone 2-3, P10min Training voor Hele. Fietsen: 180 min 80-90 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 4x10min Zone 2-3, P5min	Lopen: 100 min 16-21km. Basis. Zone 1. Elke 10e minuut versnellen naar Zone 2-3
1:30:00	1:15:00	3:00:00	1:00:00	1:30:00	3:00:00	1:40:00

weekomvang (uren) 12:55:00 (Halve 11:00)

TRAININGSSCHEMA WEEK 14

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
01-04-13	02-04-13	03-04-13	04-04-13	05-04-13	06-04-13	07-04-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min. Kern: 3 x (3 x 400m in Zone 2), P1min	Fietsen: 135 min 55-65km. Basis Zone 1. in 2e uur 3 x 10 min Zone 2, P2min Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1	Zwemmen: 60 min. Kern: 3x600m in Zone 2/ P1min. 10x25/ P10sec tempo in Zone 3	Lopen: 90 min. 13-18km. Kern: 4x2000m/ P2min, tempo in Zone 2-3 Extra training voor Hele. iets langere training. Lopen: 110 min (17-21km). Kern: 4x2000m/ P2min, tempo in Zone 2-3.	Fietsen: 150 min 65-75 km. Basis Zone 1. Kern (in 2e uur): 4x10min Zone 2-3, P5min Training voor Hele. Fietsen: 180 min 80-90 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 5x10min Zone 2-3, P5min	Lopen: 100 min 16-21km. Basis. Zone 1. Elke 10e minuut versnellen naar Zone 2-3
1:30:00	1:15:00	3:00:00	1:00:00	1:50:00	3:00:00	1:40:00

weekomvang (uren) 13:15:00 (Halve 11:10)

TRAININGSSCHEMA WEEK 15

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08-04-13	09-04-13	10-04-13	11-04-13	12-04-13	13-04-13	14-04-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 60 min. Kern: 2 x (4 x 200m in Zone 2), P1min	Fietsen: 120 min 50-60km. Basis Zone 1. in 2e uur 4 x 5 min Zone 2, P2min	Zwemmen: 60 min. Kern: 8x200m in Zone 2/ P1min. 10x25/ P10sec tempo in Zone 3	Lopen: 75 min 12-15km. Kern: 6x500m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Fietsen: 120 min 50-60 km. Basis Zone 1. Kern (in 2e uur): 5 x 2min Zone 3, P5min Training voor Hele. Fietsen: 180 min 80-90 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 5x10min Zone 2-3, P5min	Lopen: 80 min 13-18km. Basis. Zone 1. Elke 10e minuut versnellen naar Zone 2-3
1:30:00	1:00:00	2:00:00	1:00:00	1:15:00	2:30:00	1:20:00

weekomvang (uren) 10:35:00 (Halve 09:35)

TRAININGSSCHEMA WEEK 16

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
15-04-13	16-04-13	17-04-13	18-04-13	19-04-13	20-04-13	21-04-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min. Kern: 2 x (8 x 200m in Zone 2), P1min	Fietsen: 135 min 55-65km. Basis Zone 1. in 2e uur 4 x 10 min Zone 2, P2min Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1	Zwemmen: 60 min. Kern: 5x400m in Zone 2/ P1min.	Lopen: 90 min. 13-18km. Kern: 1000-2000-3000-2000-1000m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Fietsen: 150 min 65-75 km. Basis Zone 1. Kern (in 2e uur): 3x15min Zone 2-3, P5min Training voor Hele. Fietsen: 180 min 80-90 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 3x15min Zone 2-3, P5min	Lopen: 100 min 16-21km. Basis. Zone 1. Elke 10e minuut versnellen naar Zone 2-3 Extra voor Hele. 20 min meer lopen in zone 1
1:30:00	1:15:00	3:00:00	1:00:00	1:50:00	3:00:00	2:00:00

weekomvang (uren) 13:35:00 (Halve 11:10)

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.