

START TO TRIATLON

10 weken

TRAININGSSCHEMA GEVORDERDE

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1	17' ZWEMMEN 35' FIETSEN	17' LOPEN	23' ZWEMMEN 46' FIETSEN	23' LOPEN	29' ZWEMMEN 58' FIETSEN	VRIJ	29' LOPEN
WEEK 2	17' ZWEMMEN 35' FIETSEN	17' LOPEN	17' ZWEMMEN 35' FIETSEN	17' LOPEN	17' ZWEMMEN 35' FIETSEN	VRIJ	17' LOPEN
WEEK 3	19' ZWEMMEN 35' FIETSEN	17' LOPEN	23' ZWEMMEN 46' FIETSEN	23' LOPEN	29' ZWEMMEN 58' FIETSEN	VRIJ	29' LOPEN
WEEK 4	19' ZWEMMEN 38' FIETSEN	19' LOPEN	26' ZWEMMEN 51' FIETSEN	26' LOPEN	32' ZWEMMEN 64' FIETSEN	VRIJ	32' LOPEN
WEEK 5	21' ZWEMMEN 42' FIETSEN	21' LOPEN	28' ZWEMMEN 56' FIETSEN	28' LOPEN	35' ZWEMMEN 70' FIETSEN	VRIJ	35' LOPEN
WEEK 6	21' ZWEMMEN 42' FIETSEN	21' LOPEN	21' ZWEMMEN 42' FIETSEN	21' LOPEN	21' ZWEMMEN 42' FIETSEN	VRIJ	21' LOPEN
WEEK 7	21' ZWEMMEN 42' FIETSEN	21' LOPEN	28' ZWEMMEN 56' FIETSEN	28' LOPEN	35' ZWEMMEN 70' FIETSEN	VRIJ	35' LOPEN
WEEK 8	23' ZWEMMEN 46' FIETSEN	23' LOPEN	31' ZWEMMEN 62' FIETSEN	31' LOPEN	39' ZWEMMEN 77' FIETSEN	VRIJ	31' LOPEN
WEEK 9	18' LOPEN 37' FIETSEN	18' ZWEMMEN	25' ZWEMMEN 50' FIETSEN	25' LOPEN	31' ZWEMMEN 62' FIETSEN	VRIJ	31' LOPEN
WEEK 10	14' ZWEMMEN 28' FIETSEN	14' LOPEN	19' ZWEMMEN	37' FIETSEN 19' LOPEN	VRIJ	VRIJ	WORM STRONG sprinttriathlon