

# START TO TRIATLON



1/3

10 weken

## LOOPSHEMA TEAM BEGINNERS

Iedere week is opgebouwd uit drie trainingsdagen en vier rustdagen. Je kan dit vrij kiezen. We raden aan om tussen twee trainingsdagen telkens een rustdag te voorzien.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>WEEK 1 WEEK 2</b>	Warm-up 10' 2x <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                         30" tempo                          30" jogging                          1' tempo                          1' jogging                          1'30" tempo                          1'30" jogging                          1' tempo                          1' jogging                          30" tempo                          30" jogging                     </div> Cooldown 10' TOTAAL 29'	VRIJ	Warm-up 10' 10' tempo lopen Cooldown 10' TOTAAL 30'	VRIJ	25' rustig lopen TOTAAL 25'	VRIJ	VRIJ
<b>WEEK 3 WEEK 4</b>	Warm-up 15' 2x <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                         30" tempo                          30" jogging                          1' tempo                          1' jogging                          1'30" tempo                          1'30" jogging                          1' tempo                          1' jogging                          30" tempo                          30" jogging                     </div> Cooldown 10' TOTAAL 34'	VRIJ	Warm-up 15' 15' tempo lopen Cooldown 15' TOTAAL 45'	VRIJ	30' rustig lopen TOTAAL 30'	VRIJ	VRIJ
<b>WEEK 5</b>	Warm-up 15' 2x <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                         10x1' tempo                          1' rust                     </div> Cooldown 15' TOTAAL 70'	VRIJ	Warm-up 15' 20' tempo lopen Cooldown 15' TOTAAL 50'	VRIJ	35' rustig lopen TOTAAL 35'	VRIJ	VRIJ
<b>WEEK 6</b>	Warm-up 15' 2x <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                         10x1' tempo                          1' rust                     </div> Cooldown 15' TOTAAL 70'	VRIJ	Warm-up 15' 25' tempo lopen Cooldown 15' TOTAAL 55'	VRIJ	35' rustig lopen TOTAAL 35'	VRIJ	VRIJ

# START TO TRIATLON

10 weken

## LOOPSHEMA TEAM BEGINNERS



2/3

Iedere week is opgebouwd uit drie trainingsdagen en vier rustdagen. Je kan dit vrij kiezen. We raden aan om tussen twee trainingsdagen telkens een rustdag te voorzien.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>WEEK 7</b>	Warm-up 15' 2x <ul style="list-style-type: none"> <li>1' tempo</li> <li>1' jogging</li> <li>1'30" tempo</li> <li>1'30" jogging</li> <li>2' tempo</li> <li>2' jogging</li> <li>2'30" tempo</li> <li>2'30" jogging</li> <li>2' tempo</li> <li>2' jogging</li> <li>1'30" tempo</li> <li>1'30" jogging</li> <li>1' tempo</li> <li>1' jogging</li> <li>30" tempo</li> <li>30" jogging</li> </ul> Cooldown 15' TOTAAL 78'	VRIJ	Warm-up 15' 20' tempo lopen Cooldown 15' TOTAAL 55'	VRIJ	35' rustig lopen TOTAAL 35'	VRIJ	VRIJ
<b>WEEK 8</b>	Warm-up 15' 2x <ul style="list-style-type: none"> <li>1' tempo</li> <li>1' jogging</li> <li>1'30" tempo</li> <li>1'30" jogging</li> <li>2' tempo</li> <li>2' jogging</li> <li>2'30" tempo</li> <li>2'30" jogging</li> <li>2' tempo</li> <li>2' jogging</li> <li>1'30" tempo</li> <li>1'30" jogging</li> <li>1' tempo</li> <li>1' jogging</li> <li>30" tempo</li> <li>30" jogging</li> </ul> Cooldown 15' TOTAAL 78'	VRIJ	Warm-up 15' 20' tempo lopen Cooldown 15' TOTAAL 55'	VRIJ	30' rustig lopen TOTAAL 30'	VRIJ	VRIJ

# START TO TRIATLON



3/3

10 weken

## LOOPSHEMA TEAM BEGINNERS

Iedere week is opgebouwd uit drie trainingsdagen en vier rustdagen. Je kan dit vrij kiezen. We raden aan om tussen twee trainingsdagen telkens een rustdag te voorzien.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>WEEK 9</b>	Warm-up 15' 10x <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2' tempo 30" jog</span> Cooldown 15' TOTAAL 53'	VRIJ	Warm-up 15' 20' tempo lopen Cooldown 15' TOTAAL 50'	VRIJ	30' rustig lopen TOTAAL 30'	VRIJ	VRIJ
<b>WEEK 10</b>	Warm-up 15' 8x <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2' tempo 30" jog</span> Cooldown 15' TOTAAL 50'	VRIJ	Warm-up 15' 15' tempo lopen Cooldown 15' TOTAAL 45'	VRIJ	VRIJ	VRIJ	

**WORMSTRONG**