

TRIATLON TRAININGSSHEMA



1/2

10 weken

FIETSSHEMA TEAM GEVORDERDEN

week 1 - 5 VOORBEREIDINGSPERIODE

Begin: 10 weken voor het uiteindelijke doel.
Einde: 5 weken voor het uiteindelijke doel.
Totaal aantal weken: 5

Hoe vaak? Wat? en hoe lang?

1 x per week lange rustige duurtraining tempo 1 120 tot 180 minuten
1 x per week rustige duurtraining tempo 1 45 tot 60 minuten
1 x per week gemiddelde duurtraining tempo 2 60 tot 75 minuten
1 x per twee weken intensieve duurtraining tempo 3 30 tot 40 minuten
1 x per week interval training: extensief lang * 25 tot 40 minuten

* TOELICHTING TEMPO

95% (eerste 3 weken) en 100% (laatste 3 weken).
Tijden: 6 x 5 min (2) of 8 x 2 min (1).
Pauze: Staat tussen (). Hoe: rustig fietsen.

week 6-8 INTENSIEVE TRAININGSPERIODE

Begin: 5 weken voor het uiteindelijke doel.
Einde: 2 weken voor het uiteindelijke doel.
Totaal aantal weken: 3

Hoe vaak? Wat? en hoe lang?

1 x per week lange rustige duurtraining tempo 1 * 120 tot 180 minuten
1 x per week rustige duurtraining tempo 1 45 tot 60 minuten
1 x per week gemiddelde duurtraining tempo 2 60 tot 75 minuten
1 x per week interval training: intensief lang ** 35 tot 85 minuten
1 x per week interval training: int. en ext. kort *** 40 tot 60 minuten

* Toelichting: Op het einde: 5 x 100m (pauze: 30 seconden rustig fietsen).
** Toelichting: Tempo: 105%
Tijden: 4 x 10 min (15) of 8 x 3 min (6).
Pauze: Staat tussen (). Hoe: rustig fietsen.
*** Toelichting: Tempo: extensief (eerste 3 weken) en intensief (week 4 en 5).
Afstanden: 100m 200m 500m b.v. 10x 200m + 10x 500m.
Pauze: 60 à 90 sec. (ext.) en 2 à 3 min. (int.) rustig fietsen.

week 9-10 DE LAATSTE TWEE WEKEN

Hoe vaak? Wat? en hoe lang?

10 dagen voor de wedstrijd doe je een intensieve interval training kort.
6 dagen voor de wedstrijd doe je een vaartspel van 45 minuten.
Duurtrainingen op tempo 1 en 2 blijf je doen tot drie dagen voor de wedstrijd, de omvang verminderen.
De dag voor de wedstrijd fiets je een halfuur los met wat versnellinkjes.