

START TO TRIATLON

10 weken

LOOPSHEMA TEAM GEVORDERDE



1/2

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								
WEEK 1	Warm-up 15' 4x1500m tempo Cooldown 15'	Vrij	Warm-up 15' 30' tempo Cooldown 15'	Vrij	40' Rustig lopen	Vrij	Vrij								
WEEK 2	Warm-up 15' 4x <table border="1" data-bbox="347 651 600 831"> <tr><td>100m tempo</td></tr> <tr><td>300m jogging</td></tr> <tr><td>200m tempo</td></tr> <tr><td>400m jogging</td></tr> <tr><td>300m tempo</td></tr> <tr><td>400m jogging</td></tr> </table> Cooldown 15'	100m tempo	300m jogging	200m tempo	400m jogging	300m tempo	400m jogging	Vrij	Warm-up 15' 30' tempo Cooldown 15'	Vrij	40' Rustig lopen	Vrij	Vrij		
100m tempo															
300m jogging															
200m tempo															
400m jogging															
300m tempo															
400m jogging															
WEEK 3	Warm-up 15' 8x 800m tempo Cooldown 15'	Vrij	Warm-up 15' 35' tempo Cooldown 15'	Vrij	45' Rustig lopen	Vrij	Vrij								
WEEK 4	Warm-up 15' 8x 1500m tempo Cooldown 15'	Vrij	Warm-up 15' 35' tempo Cooldown 15'	Vrij	45' Rustig lopen	Vrij	Vrij								
WEEK 5	Warm-up 15' 10x 800m tempo Cooldown 15'	Vrij	Warm-up 15' 40' tempo Cooldown 15'	Vrij	50' Rustig lopen	Vrij	Vrij								
WEEK 6	Warm-up 15' 3x <table border="1" data-bbox="347 1249 600 1497"> <tr><td>100m tempo</td></tr> <tr><td>200m jogging</td></tr> <tr><td>300m tempo</td></tr> <tr><td>400m jogging</td></tr> <tr><td>500m tempo</td></tr> <tr><td>300m jogging</td></tr> <tr><td>200m tempo</td></tr> <tr><td>100m jogging</td></tr> </table> Cooldown 15'	100m tempo	200m jogging	300m tempo	400m jogging	500m tempo	300m jogging	200m tempo	100m jogging	Vrij	Warm-up 15' 40' tempo Cooldown 15'	Vrij	50' Rustig lopen	Vrij	Vrij
100m tempo															
200m jogging															
300m tempo															
400m jogging															
500m tempo															
300m jogging															
200m tempo															
100m jogging															

START TO TRIATLON

10 weken

LOOPSCHEMA TEAM GEVORDERDE



2/2

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

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 7	Warm-up 15' 5x 1000m tempo Cooldown 15'	Vrij	Warm-up 15' 40' tempo Cooldown 15'	Vrij	60' Rustig lopen	Vrij	Vrij
WEEK 8	Warm-up 15' 8km tempo lopen waarvan 10"/km onder wedstrijd- tempo Cooldown 15'	Vrij	Warm-up 15' 40' Tempo lopen Cooldown 15'	Vrij	60' Rustig lopen	Vrij	Vrij
WEEK 9	Warm-up 15' 8x 800m tempo Cooldown 15'	Vrij	Warm-up 15' 35' tempo Cooldown 15'	Vrij	50' Rustig lopen	Vrij	Vrij
WEEK 10	Warm-up 15' 10x 500m tempo Cooldown 15'	Vrij	Warm-up 15' 35' tempo Cooldown 15'	Vrij	Vrij	Vrij	WORMSTRONG