

Trainingsschema 50 km beginner

Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Algemene voorbereidingsperiode							
1			Gemiddeld Tempo 2 60 min				Lang Rustig Tempo 1 75 min
2			Gemiddeld Tempo 2 45 min		Gemiddeld Tempo 2+ 30 min		Lang Rustig Tempo 1 90 min
3			Gemiddeld Tempo 2 60 min				Lang Rustig Tempo 1 105 min
4			Gemiddeld Tempo 2 45 min		Gemiddeld Tempo 2+ 45 min		Lang Rustig Tempo 1 120 min
5			Gemiddeld Tempo 2 60 min				Lang Rustig Tempo 1 75 min
Specifieke voorbereidingsperiode							
6			Interval extensief 8 x 2 (1) T: 95 %		Gemiddeld Tempo 2+ 45 min		Lang Rustig Tempo 1 120 min
7			Interval extensief 5 (2) 2 x 10 (5) 5 (2) T: 95 %				Lang Rustig Tempo 1 75 min
8			Interval extensief 8 x 2 (1) T: 100 %		Gemiddeld Tempo 2+ 60 min		Lang Rustig Tempo 1 120 min
9			Interval extensief 5 (2) 2 x 10 (5) 5 (2) T: 100 %				Lang Rustig Tempo 1 75 min
Intensieve periode							
10			Interval extensief 8 x 3 (2) T: 100 %		Gemiddeld Tempo 2+ 60 min		Lang Rustig Tempo 1 120 min
11			Interval extensief 3 x 15 (7) T: 100 %		Gemiddeld Tempo 2+ 45 min		Lang Rustig Tempo 1 60 min
De laatste week							
12			Gemiddeld Tempo 2 45 min		Rustig Tempo 1 45 min	Losfietzen 30 min	50 km Succes!