Trainingsschema 200 km gevorderd

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Algemene voorbereidingsperiode								
1			Gemiddeld Tempo 2 60 min	Lang Rustig Tempo 1 60 min	Gemiddeld Tempo 2 75 min			Lang Rustig Tempo 1 120 min
2			Gemiddeld Tempo 2 75 min	Lang Rustig Tempo 1 90 min	Gemiddeld Tempo 2 60 min			Lang Rustig Tempo 1 130 min
3			Gemiddeld Tempo 2 60 min	Lang Rustig Tempo 1 60 min	Gemiddeld Tempo 2 75 min		Intensief Tempo 3 3 x 10 (5)	Lang Rustig Tempo 1 140 min
4			Gemiddeld Tempo 2 75 min	Lang Rustig Tempo 1 90 min	Gemiddeld Tempo 2 60 min			Lang Rustig Tempo 1 150 min
5			Gemiddeld Tempo 2 60 min	Lang Rustig Tempo 1 60 min	Gemiddeld Tempo 2 75 min			Lang Rustig Tempo 1 160 min
6			Gemiddeld Tempo 2 75 min	Lang Rustig Tempo 1 90 min	Gemiddeld Tempo 2 60 min		Intensief Tempo 3 3 x 15 (7)	Lang Rustig Tempo 1 170 min
7			Gemiddeld Tempo 2 60 min	Lang Rustig Tempo 1 60 min	Gemiddeld Tempo 2 75 min			Lang Rustig Tempo 1 180 min
8			Gemiddeld Tempo 2 75 min	Lang Rustig Tempo 1 90 min	Gemiddeld Tempo 2 60 min			Lang Rustig Tempo 1 120 min

NEAPHARMA
SUPERIOR SPORTS NUTRITION

Trainingsschema 200 km gevorderd (vervolg)

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Specifieke voorbereidingsperiode								
9			Rustig Tempo 1 90 min	Vaartspel 60 min	Lang Rustig Tempo 1 120 min		Intensief Tempo 3 3 x 10 (5)	Lang Rustig Tempo 1 180 min
10			Lang Rustig Tempo 1 120 min	Interval extensief 8 x 2 (1) T: 95 %	Lang Rustig Tempo 1 90 min			Lang Rustig Tempo 1 200 min
11			Lang Rustig Tempo 1 90 min	Vaartspel 60 min	Lang Rustig Tempo 1 120 min		Intensief Tempo 3 2 x 20 (10)	Lang Rustig Tempo 1 180 min
12			Lang Rustig Tempo 1 120 min	Interval extensief 3 x 10 (5) T: 95 %	Lang Rustig Tempo 1 90 min			Lang Rustig Tempo 1 220 min
13			Lang Rustig Tempo 1 90 min	Vaartspel 60 min	Lang Rustig Tempo 1 120 min		Intensief Tempo 3 3 x 15 (7)	Lang Rustig Tempo 1 240 min
14			Lang Rustig Tempo 1 120 min	Interval extensief 8 x 2 (1) T: 95 %	Lang Rustig Tempo 1 90 min			Lang Rustig Tempo 1 180 min
Intensieve periode								
15			Gemiddeld Tempo 2 60 min	Interval extensief 6 x 5 (2) T: 95 %	Lang Rustig Tempo 1 120 min		Vaartspel 30 min	Lang Rustig Tempo 1 240 min
16			Gemiddeld Tempo 2 75 min	Interval extensief 3 x 15 (7) T: 95 %	Lang Rustig Tempo 1 90 min		Vaartspel 45 min	Lang Rustig Tempo 1 260 min
17			Gemiddeld Tempo 2 60 min	Interval extensief 6 x 5 (2) T: 95 %	Lang Rustig Tempo 1 120 min		Vaartspel 30 min	Lang Rustig Tempo 1 280 min
18			Gemiddeld Tempo 2 75 min	Interval extensief 3 x 15 (7) T: 95 %	Lang Rustig Tempo 1 90 min		Vaartspel 45 min	Lang Rustig Tempo 1 300 min
De laatste twee weken								
19			Gemiddeld Tempo 2 60 min	Interval extensief 6 x 5 (2) T: 95 %	Lang Rustig Tempo 1 120 min			Lang Rustig Tempo 1 150 min
20			Rustig Tempo 1 45 min	Intensief Tempo 3 30 min	Rustig Tempo 1 45 min		Losfietsen 30 min	200 km Succes!

NEAPHARMA
SUPERIOR SPORTS NUTRITION