

Trainingsschema 100 km halfgevorderd

Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Algemene voorbereidingsperiode							
1		Gemiddeld Tempo 2 45 min		Gemiddeld Tempo 2 60 min			Lang Rustig Tempo 1 75 min
2		Gemiddeld Tempo 2 60 min		Gemiddeld Tempo 2 45 min		Intensief Tempo 3 3 x 10 (5)	Lang Rustig Tempo 1 90 min
3		Gemiddeld Tempo 2 45 min		Gemiddeld Tempo 2 60 min			Lang Rustig Tempo 1 105 min
4		Gemiddeld Tempo 2 60 min		Gemiddeld Tempo 2 45 min			Lang Rustig Tempo 1 120 min
5		Gemiddeld Tempo 2 45 min		Gemiddeld Tempo 2 60 min		Intensief Tempo 3 3 x 15 (7)	Lang Rustig Tempo 1 120 min
6		Gemiddeld Tempo 2 60 min		Gemiddeld Tempo 2 45 min			Lang Rustig Tempo 1 75 min
Specifieke voorbereidingsperiode							
7		Rustig Tempo 1 75 min		Vaartspel 45 min			Lang Rustig Tempo 1 120 min
8		Rustig Tempo 1 60 min		Interval extensief 8 x 2 (1) T: 95 %		Intensief Tempo 3 3 x 10 (5)	Lang Rustig Tempo 1 150 min
9		Rustig Tempo 1 75 min		Vaartspel 45 min			Lang Rustig Tempo 1 120 min
10		Rustig Tempo 1 60 min		Interval extensief 3 x 10 (5) T: 95 %		Intensief Tempo 3 2 x 20 (10)	Lang Rustig Tempo 1 180 min
11		Rustig Tempo 1 75 min		Vaartspel 45 min			Lang Rustig Tempo 1 120 min

Trainingsschema 100 km halfgevorderd (vervolg)

Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Intensieve periode							
12		Rustig Tempo 1 60 min		Interval extensief 6 x 3 (1) T: 95 %		Vaartspel 45 min	Lang Rustig Tempo 1 180 min
13		Rustig Tempo 1 75 min		Interval extensief 3 x 15 (7) T: 95 %		Vaartspel 60 min	Lang Rustig Tempo 1 180 min
14		Rustig Tempo 1 60 min		Interval extensief 6 x 3 (1) T: 95 %		Vaartspel 45 min	Lang Rustig Tempo 1 120 min
De laatste twee weken							
15		Rustig Tempo 1 75 min		Interval extensief 3 x 15 (7) T: 95 %			Lang Rustig Tempo 1 90 min
16		Intensief Tempo 3 30 min		Rustig Tempo 1 45 min		Losfietsen 30 min	100 km Succes!