

EUROSTAR

Tri-City-Athlon

PARIS – BRUSSELS – LONDON

TRIATLON TRAININGSSCHEMA



START

4 WEKEN OPBOUWEN VAN ROUTINE

4 WEKEN OPBOUWEN VAN KRACHT

3 WEKEN OPBOUWEN NAAR WEDSTRIJD

1 AANLOOPWEEK NAAR DE WEDSTRIJD



Er worden enkele afkortingen gebruikt in verband met het tempo.
Hier vind je een tabel met een snel overzicht wat alles precies betekent.

TEMPO	OMSCHRIJVING	ZWEMMEN	FIETSEN	LOPEN
1	Rustige/coolingdown snelheid	20 min.	90 min.	1 uur
2	Comfortabele snelheid	400 m/8-10 min.	1 uur	45 min.
3	Sneller	200 m/5 min.	30 min.	20 min.
4	Hard/Snel	50-100 m snel	2 min.	4-5 min./1000 m
5	Maximale belasting	25 m sprint	30 sec.	30-40 sec./200 m

Dit zijn eenvoudige richtlijnen om het je mogelijk te maken een prestatie te verrichten binnen een bepaalde tijd.

AFKORTINGEN	BETEKENIS
T	Tempo
WU	Warming-up
OT	Oplopend tempo (van rustig naar steeds sneller)
R	Rust
CD	Coolingdown
TR	Tijdrit
RT	Richttijd
C	Crawl
Rug	Rugslag
SS	Schoolslag
VS	Vlinderslag

WEEK1

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		ZWEMMEN WU: 150 m tempo 1 4 x 25 m, OT 1-4, RT 45 sec. R 20 sec. Eerste reeks: 5 x 100 m, RT 3 min. R 1 min. Tweede reeks: 4 x 50 m, RT 1 min. 25 R 30 sec. CD: 100 m naar keuze	Als er niet wordt gepreciseerd (bvb. naar keuze) is zwemmen altijd crawl.				
DINSDAG		FIETSEN 60 min. tempo 1					
WOENSDAG		RUSTDAG					
DONDERDAG		LOPEN 30 min. tempo 1					
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		FIETSEN 70 min. tempo 1					
ZONDAG		LOPEN 30 min. tempo 1					

WEEK 2

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		ZWEMMEN WU: 150 m tempo 1 4 x 25 m, OT 1-4, RT 45 sec. R 20 sec. Eerste reeks: 6 x 100 m, RT 3 min. R 1 min. Tweede reeks: 6 x 50 m, RT 1 min. 25 R 30 sec. CD: 100 m naar keuze					
DINSDAG		FIETSEN 60 min. tempo 1					
WOENSDAG		RUSTDAG					
DONDERDAG		LOPEN 30 min. tempo 1					
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		FIETSEN 75 min. tempo 1					
ZONDAG		LOPEN 35 min. tempo 1					

WEEK3

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		ZWEMMEN WU: 150 m tempo 1 4 x 25 m, OT 1-4, RT 45 sec. R 20 sec. Eerste reeks: 2 x 200 m, RT 5 min. 50 R 90 sec. 5 x 100 m, RT 2 min. 50 R 1 min. Tweede reeks: 6 x 50 m, RT 1 min. 25 R 30 sec. CD: 100 m naar keuze					
DINSDAG		FIETSEN 15 min. tempo 1 4 x 10 min. tempo 3 R 3 min. (spin) 5 min. tempo 1					
WOENSDAG		RUSTDAG					
DONDERDAG		LOPEN WU: 10 min. interval lopen 25 min. tempo 2	Interval lopen = loop telkens 15 sec. vrij snel, tussendoor rustig				
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		FIETSEN 80 min. tempo 1					
ZONDAG		LOPEN 40 min. tempo 1					

WEEK4

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		ZWEMMEN WU: 150 m tempo 1 4 x 25 m, OT 1-4, RT 45 sec. R 20 sec. Eerste reeks: 2 x 200 m, RT 5 min. 45 R 90 sec. 5 x 100 m, RT 2 min. 50 R 1 min. Tweede reeks: 6 x 50 m, RT 1 min. 22 R 30 sec. CD: 100 m naar keuze	Dit is een week om te recupereren. Met de uitzondering van het zwemmen worden de prestaties niet verzaamd, maar blijven ze op hetzelfde niveau.				
DINSDAG		FIETSEN 15 min. tempo 1 4 x 10 min. tempo 2 R 3 min. (spin) 5 min. tempo 1					
WOENSDAG		ZWEMMEN WU: 200 m naar keuze 3 x 200 m tempo 1					
DONDERDAG		LOPEN WU: 10 min. interval lopen 25 min. tempo 2					
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		FIETSEN 80 min. tempo 1					
ZONDAG		LOPEN 40 min. tempo 1					

WEEK 5

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		ZWEMMEN WU: 200 m tempo 1 4 x 50 m, OT 1-4, RT 90 sec. OT tot 82 sec. R 20 sec. Reeks: 4 x 200 m, RT 5 min. 40 - 5 min. 45 R 90 sec. 2 x 100 m, RT 2 min. 48 R 1 min. CD: 100 m naar keuze					
DINSDAG		FIETSEN WU: 15 min. 3 x 5 km RT 10 min. 30 R 1 km spin CD: 15 min.					
WOENSDAG		ZWEMMEN WU: 300 m naar keuze 3 x 200 m tempo 1					
DONDERDAG		LOPEN WU: 10 min. tempo 1 4 x 500 m, RT 2 min. 45 Jog/wandel 1 min. 10 min. tempo 1					
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		FIETSEN 100 min. tempo 1					
ZONDAG		LOPEN 45 min. tempo 1					

WEEK6

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		ZWEMMEN WU: 200 m tempo 1 4 x 50 m, OT 1-4, RT 90 sec. OT tot 82 sec. R 20 sec. Reeks: 4 x 200 m, RT 5 min. 40 R 90 sec. 4 x 100 m, RT 2 min. 47 R 1 min CD: 100 m naar keuze					
DINSDAG		FIETSEN WU: 15 min 4 x 5 km, RT 10 min. 30 R 1 km spin CD: 15 min					
WOENSDAG		ZWEMMEN WU: 300 m naar keuze 4 x 200 m tempo 1					
DONDERDAG		LOPEN WU: 10 min. tempo 1 6 x 500 m, RT 2 min. 45 Jog/wandel 1 min. 10 min. tempo 1					
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		FIETSEN 120 min. tempo 1					
ZONDAG		LOPEN 60 min. tempo 1					

WEEK 7

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		ZWEMMEN WU: 200 m tempo 1 4 x 50 m, OT 1-4, RT 90 sec. OT tot 82 sec. R 20 sec. Reeks: 1 x 400 m, TR RT 11 min. 30 - 11 min. 40 R 4 min. 4 x 200 m RT 5 min. 40 R 90 sec. CD: 100 m naar keuze	Het is belangrijk om te proberen onder de 12 min. te geraken in de TR.				
DINSDAG		FIETSEN WU: 15 min. 3 x 5 km RT 10 min. 15 R 1 km spin CD: 15 min.					
WOENSDAG		ZWEMMEN Open water ZWEMMEN 45 min. tempo 1-2					
DONDERDAG		LOPEN WU: 10 min. tempo 1 3-4 x 1 km RT 6 min. Jog/wandel 90 sec. 10 min. tempo 1					
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		FIETSEN WU: 15 min 45 min. tempo 3 1 uur tempo 1					
ZONDAG		LOPEN 65 min. tempo 1					

WEEK8

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		ZWEMMEN WU: 300 m tempo 1 4 x 50 m, OT 1-4, RT 86 sec. OT tot 78 sec. R 20 sec. Reeks: 2 x 400 m, RT 11 min. 20 R 4 min. 2 x 200 m RT 5 min. 35 R 90 sec. CD: 100 m naar keuze	Las deze week wat extra rust in.				
DINSDAG		FIETSEN 1 uur 15 min. tempo 1					
WOENSDAG		RUSTDAG					
DONDERDAG		LOPEN WU: 10 min. tempo 1 4-5 x 1 km, RT 5 min. 40 Jog/wandel 90 sec. 10 min. tempo 1					
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		VOORMIDDAG ZWEMMEN WU: 400 m C, elke 4e lengte naar keuze, niet C Reeks: 4 x 400 m, RT 11 min. 10 Op adem komen 2 min 200 m rustig NAMIDDAG FIETSEN WU: 15 min. interval fietsen Reeks: 8 x 5 km, RT 11 min. R 3 min. CD	Belangrijke trainingsdag in grijs				
ZONDAG		VOORMIDDAG FIETSEN WU: 15 min. interval fietsen 2 x 10 km, RT 22 min R 5 min. makkelijke spin NAMIDDAG LOPEN WU: 10 min. interval joggen 5 x 1000 m RT 5 min. 20 - 5 min. 50 Rest wandel/jog 400 m (3 min.)	Belangrijke trainingsdag in grijs				

WEEK9

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		ZWEMMEN WU: 300 m tempo 1 4 x 50 m OT 1-4, RT 84 sec. OT tot 76 sec. R 20 sec. Reeks: 2 x 400 m, RT 11 min. R 4 min. 2 x 200 m, RT 5 min. 27 R 90 sec. CD: 100 m naar keuze					
DINSDAG		FIETSEN WU 20 min. 6-8 x 1 min. stevig trappen (bergop), tempo 4 R 1 min. spin, laag RPM CD: 20 min.					
WOENSDAG		ZWEMMEN Open water zwemmen 45 min. tempo 1-2					
DONDERDAG		LOPEN WU: 15 min. 5 km OT RT 30 min. CD: 10 min.					
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		VOORMIDDAG ZWEMMEN WU: 400 m C, elke 4e lengte naar keuze, niet C Reeks: 4 x 400 m, RT 10 min. 50 Op adem komen: 2 min. 200 m rustig NAMIDDAG FIETSEN WU: 15 min. interval fietsen Reeks: 8 x 5 km, RT 10 min. 30 R 3 min. CD	Belangrijke trainingsdag in grijs				
ZONDAG		VOORMIDDAG FIETSEN WU: 15 min. interval fietsen 2 x 10 km, RT 21 min. R 5 min. makkelijke spin NAMIDDAG LOPEN WU: 10 min. interval joggen 5 x 1000 m, RT 5 min. 15 - 5 min. 45 Rest wandel/jog 400 m (3 min.)	Belangrijke trainingsdag in grijs				

WEEK10

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		ZWEMMEN WU: 300 m tempo 1 4 x 50 m, OT 1-4, RT 84 sec. OT tot 76 sec. R 20 sec. Reeks: 8 x 200 m, RT 5 min. 24 R 90 sec. CD: 100 m naar keuze					
DINSDAG		FIETSEN WU: 20 min. 6 - 8 x 1 min. stevig trappen (bergop) tempo 4 R 1 min. spin, laag RPM CD: 20 min.					
WOENSDAG		RUSTDAG					
DONDERDAG		LOPEN 40 min. tempo 1					
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		RUSTDAG					
ZONDAG		VOORMIDDAG OPEN WATER ZWEMMEN WU: 10 min. rustig ZWEMMEN, oefen in rondom je heen kijken Reeks: 4 x 10 min. op wedstrijdsnelheid Op adem komen: 3 min. dobberen MIDDAG FIETSEN WU: 15 min. rustig interval fietsen Reeks: 2 x 20 km RT 44 min. Op adem komen: 5 min. rustig fietsen NAMIDDAG LOPEN WU: 10 min. interval lopen Reeks: 2 x 5 km, RT 30 min. CD 6 min.	Belangrijke trainingsdag in grijs				

WEEK11

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		ZWEMMEN WU: 400 m tempo 1 4 x 50 m, OT 1-4, RT 84 sec. OT tot 76 sec. R 20 sec. Reeks: 8 x 200 m, RT 5 min. 22 R 90 sec. 4 x 100 m RT 2 min. 36 CD: 100 m naar keuze	Belangrijke trainingsdag in grijs				
DINSDAG		FIETSEN 1 uur tempo 2-3					
WOENSDAG		ZWEMMEN WU: 300 m tempo 1 10 x 25 m tempo 5 R 30 sec. 4 x 50 m tempo 4 R 40 sec. 100 m tempo 1					
DONDERDAG		LOPEN WU: 10 min. 5 min. tempo 4 3 min. rustig joggen CD: 10 min.					
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		RUSTDAG					
ZONDAG		VOORMIDDAG OPEN WATER ZWEMMEN WU: 10 min. rustig ZWEMMEN, oefen in rondom je heen kijken Reeks: 4 x 10 min. wedstrijdsnelheid Op adem komen: 2 min. dobberen MIDDAG FIETSEN WU: 15 min. rustig fietsen met 4 x interval Reeks: 2 x 20 km, RT 42 min. Op adem komen: 5 min. rustig fietsen NAMIDDAG LOPEN WU: 10 min. interval lopen Reeks: 2 x 5 km, RT 29 min. Op adem komen: wandel 6 min.					

WEEK12

DAG	DATUM	SESSIES	OPMERKINGEN	TOTALE AFSTAND/WEEK		ALGEMEEN TOTAAL / CALORIEËN	OPMERKINGEN
				Per sessie	Totaal		
MAANDAG		RUSTDAG	Aanloopweek naar de wedstrijd, korte sessies om de conditie op peil te houden.				
DINSDAG		FIETSEN 45 min. incl. 4-5 x 30 sec. sprint - tempo 4/5					
WOENSDAG		RUSTDAG					
DONDERDAG		LOPEN 30 min. incl. 5 x 1 min. sprint - tempo 4/5					
VRIJDAG		RUSTDAG					
ZATERDAG		ZWEMMEN 200 m tempo 1 8 x 25 m tempo 5 R 30 sec. 100 m tempo 1 4 x 25 m tempo 5 R 40 sec. CD: 100 m naar keuze					
ZONDAG		RUSTDAG					

WEEK13

MAANDAG		Reisdag, eventueel 20 min. loslopen tempo 1					
DINSDAG	14/09/2010	WEDSTRIJDDAG					