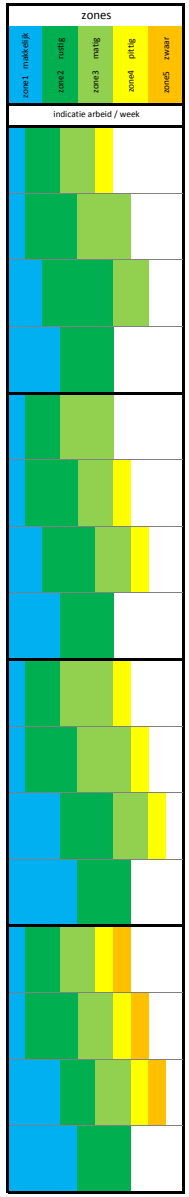
TVB periodization plan 2017- 2018

			maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
leg fundatie - opbouw VO2max	6-nov	opbouw1	Warming up 20' 14x 50" / dp = 1' 40" Cooling down 10'	tech + duur Z1-Z3	Warming up 25' /10x2'/dp =2'/Cooling down 10'	duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 60mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2
	13-nov	opbouw2	Warming up 20' 6-8x middelste ronde dp = 1/3 middelste ronde Cooling down 10'	tech + duur Z2-Z4	Warming up 25' /12 - 15 Viaduct / dp = naar beneden /Cooling down 10'	tech + duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2
	20-nov	opbouw3	Warming up 20' /6-8x 1,5 kleine ronde met heuveltje (2x)/ dp = 1/2 kleine ronde Cooling down 10'	tech + duur Z2-Z3	Warming up 25' /8x 3' / dp = 1' 40" /Cooling down 10'	tech + duur Z2-Z4	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2
	27-nov	rust	Warming up 20' /14x 1' / dp = 1' 40" /Cooling down 10'	tech + duur Z1-Z2	Warming up 25' /15x 1'20/ dp = 1'30" /Cooling down 10'	duur Z1-Z2		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2
	4-dec	opbouw1	Warming up 20' /10-14x Kleine ronde / dp = 1/2 ronde/Cooling down 10'	tech + duur Z1-Z3	Warming up 25' /10x2'30"/dp =1'30"/Cooling down 10'	duur Z1-Z4	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2
	11-dec	opbouw2	Warming up 20' /8-12x 2/3 middelste ronde / dp = 1/3 middelste ronde/Cooling down 10'	duur Z2-Z5	Warming up 25' /14 - 18 Viaduct / dp = naar beneden /Cooling down 10'	tech + duur Z2-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2
	18-dec	opbouw3	Warming up 20' /7-9x 1,5 kleine ronde met heuveltje (2x)/ dp = 1/2 kleine ronde /Cooling down 10'	duur Z1-Z4	Warming up 25' /6x 4' / dp = 1' 30" /Cooling down 10'	duur Z2-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2
	25-dec	rust	1e Kerstdag	2e Kerstdag	Warming up 25' /14-16 rondje wijk/ dp = 1/2 rondje /Cooling down 10'	tech + duur Z1-Z2	en	fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2
	1-jan	opbouw1	Nieuwjaarsdag	duur Z1-Z4	Warming up 25' /10x2'30"/dp =1'30"/Cooling down 10'	tech + duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2
	8-jan	opbouw2	Warming up 20' /8-12x 2/3 middelste ronde / dp = 1/3 middelste ronde/Cooling down 10'	tech + duur Z2-Z3	Warming up 25' /16 - 20 Viaduct / dp = naar beneden /Cooling down 10'	duur Z1-Z4	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2
	15-jan	opbouw3	Warming up 20' /10-12x 1/3 buitenste ronde / dp = 1/3 buitenste ronde /Cooling down 10'	duur Z2-Z4	Warming up 25' /6x 5' / dp = 1' 30" /Cooling down 10'	duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2
	22-jan	rust	Warming up 30' /estafette 20' kleinde ronde / dp= oversteken /Cooling down 10'	tech + duur Z1-Z2	Warming up 25' /5x(2'/1'/1') dp=1' - sp=2' /Cooling down 10'	tech + duur Z1-Z2		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2
sprint boost	29-jan	opbouw1	Warming up 20' /10-14x 2/3 middelste ronde / dp = 1/3 middelste ronde/Cooling down 10'	tech + duur Z1-Z3	Warming up 25' /3'30'/7'/3'30"/7'/3'30" /dp =1'45"/Cooling down 10'	sprint + duur Z2-Z5	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2 met 2x10min Z4
	5-feb	opbouw2	Warming up 20' /8-12x 2/3 grote ronde / dp = 1/3 grote ronde/Cooling down 10'	sprint + duur Z2-Z5	Warming up 25' /4x 7' / dp = 2' /Cooling down 10'	tech + duur Z2-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2 met 6x 3min Z5
	12-feb	opbouw3	Warming up 20' /9-12x 1,5 kleine ronde met heuveltje (2x)/ dp = 1/2 kleine ronde /Cooling down 10'	duur Z1-Z3	Warming up 25' /8' / 2x 6' / 3x 4' / dp = 2' /Cooling down 10'	sprint + duur Z2-Z5	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2 met 10mins Z4 5x int20sZ5/40sZ1
	19-feb	rust	Warming up 20' /12-15x Kleine ronde / dp = 1/2 ronde/Cooling down 10'	tech + duur Z1-Z2	Warming up 25' /5x(3'/1'/1') dp=1' - sp=2' /Cooling down 10'	tech + duur Z1-Z2		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2



TVB periodization plan 2017- 2018

			maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	Wedstrijd	Plaats
leg fundatie - opbouw VO2max	26-feb	opbouw1		10 mins inzwemmen Z2 30min techniek Z2-Z4 20min duur Z3	Toin: 14x 1'30"/dp=1'45" Jacco 14x 1'/dp=1'45"	60min duur Z2-Z3	optioneel kracht training	fiets 60mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	5-mrt	opbouw2	8x 2' (Z3), 1' rust 4x 2F-1L, op buitenronde fietsen.	10 mins inzwemmen Z2 30min lactaat drempel Z4 20min duur Z2	Toin: 10x 2'/dp=1'45" Jacco: 10x 1'30"/dp=1'45"	10 mins inzwemmen Z2 30min techniek Z2-Z4 20min duur Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	12-mrt	opbouw3	6x 3' (Z3), 2' rust 3x 2F-1L, volledige ronde fietsen	60min duur Z2-Z3	Toin: 2x (3'/2'/1'/1'/2'/3')/dp=1'45" Jacco: 4x(2'/1'30"/1')/dp=1'45"	10 mins inzwemmen Z2 30min lactaat drempel Z4 20min duur Z2	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2		
	19-mrt	rust	Piramide 1/2/3/4/3/2/1 (Z3-Z4), met 2' rust 5L, elke oneven ronde hoger tempo.	15 mins open water techniek 45min duur Z2-Z3	Toin: 18x 45"/dp=1'30" Jacco: 14x 45"/dp=1'30"	10 mins inzwemmen Z2 20min sprint Z5 30min duur Z2		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2		
	26-mrt	opbouw1	2x 5' / 2x 4' / 2x 3' / 2x 2', 2' rust 6x 1F-1L, op buitenronde fietsen.	10 mins inzwemmen Z2 30min techniek Z2-Z4 20min duur Z3	Toin: 4x 3' + 3x 4' /dp=1'30"-sp=3' Jacco: 7x 2'/dp=1'30"	60min duur Z2-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	2-apr	opbouw2	2e paasdag	10 mins inzwemmen Z2 30min lactaat drempel Z4 20min duur Z2	Toin: 3x 5' + 3x 3'/dp=1'30"-sp=3' Jacco: 6x 3'/dp=1'30"	10 mins inzwemmen Z2 30min techniek Z2-Z4 20min duur Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2		
	9-apr	opbouw3	2x (4'/5'/6'), rust is telkens 3' 4x 2F-1L, volledige ronde fietsen	60min duur Z2-Z3	Toin: 2x 6' + 2x 4' + 2x 2'/dp=1'30-sp=3' Jacco: 5x 4'/dp=1'30"	10 mins inzwemmen Z2 30min lactaat drempel Z4 20min duur Z2	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2		
	16-apr	rust	3x 5' (Z3) in groepjes, 2' rust Wisselen: 4 à 5x wissels trainen	10 mins inzwemmen Z2 20min sprint Z5 30min duur Z2	Toin: 8x 3'/dp=1'30" Jacco: (2x 4'/2x 3'/2x 2')/dp=1'30-sp=3'	15 mins open water techniek 45min duur Z2-Z3 (divisie atleten oefen 4x100m wedstrijd tempo)		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2	Divisie wedstrijd	Arnhem
	23-apr	opbouw1	7x 2' (Z4), 2' rust Wisselen: 4 à 5x wissels trainen	10 mins inzwemmen Z2 30min techniek Z2-Z4 20min duur Z3	Toin: 4x (1'30+5x 1'+6x 30")/dp=1'30"/1'/30" Jacco:10x 1'30"/dp=1'30"	60min duur Z2-Z3 (divisie atleten oefen wedstrijd tempo en wat rustiger trainen)	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	30-apr	opbouw2	6x 3' (Z4), 3' rust 2x 1F-2L, volledige ronde fietsen	10 mins inzwemmen Z2 30min lactaat drempel Z4 20min duur Z2	Toin: 3x (4'/2'/1')dp=1'30" Jacco:3x (3'/2'/1')dp=1'30"	10 mins inzwemmen Z2 30min techniek Z2-Z4 20min duur Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2		
	7-mei	opbouw3	3x (3'/2'/1'), met 3' rust 4x 1F-1L, volledige ronde fietsen	60min duur Z2-Z3	Toin: 5'/4'/3'/3'/4'/5'/dp=2' Jacco: 2x (5'/3'/1')/dp=1'30"	Hemelvaartsdag	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2	Zwemloop WBTV	Rucphen
	14-mei	rust	Ploegenachtervolging (2x 5F) Wisselen: 4 à 5x wissels trainen	15 mins open water techniek 45min duur Z2-Z3	Toin: 6'/2'/5'/2'/4'/2' /dp=2' Jacco: 4x 5' /dp=2'	10 mins inzwemmen Z2 20min sprint Z5 30min duur Z2		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2		
begin competitie fase	21-mei	opbouw1	2e Pinsterdag	10 mins inzwemmen Z2 30min techniek Z2-Z4 20min duur Z3	Toin/Jacco: 15x 1' /dp=1'30"	60min duur Z2-Z3 (divisie atleten oefen wedstrijd tempo en wat rustiger trainen)	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2 met 2x10min Z4	Divisie wedstrijd	Almere-Duin
	28-mei	opbouw2	1'/2'/3'/4'/4'/3'/2'/1' , rust=T 4x 1F-1L, op buitenronde fietsen	10 mins inzwemmen Z2 30min lactaat drempel Z4 20min duur Z2	Toin: 3x 3' + 6x 1'30"/dp=1'30" Jacco: 3x 1'+3x 2'+3x 3'/dp=1'30"	10 mins inzwemmen Z2 30min techniek Z2-Z4 20min duur Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2 met 6x 3min Z5		
	4-jun	opbouw3	5x 1' / 4x 2' / 3x 3', met 2' rust 3x 1F-1L, volledige ronde fietsen	60min duur Z2-Z3	Toin: 5x (1'20"/1'/40")/dp=1'40" Jacco: 5x 1' + 10x 30" /dp=1'	10 mins inzwemmen Z2 30min lactaat drempel Z4 20min duur Z2 (divisie atleten 1 groep langzamer)	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2 met 10mins Z4 5x int20sZ5/40sZ1	Divisie wedstrijd 'TVB' Triathlon	Weert Terheijden
	11-jun	rust	20' Koppelkoers Wisselen: 4 à 5x wissels trainen.	10 mins inzwemmen Z2 20min sprint Z5 30min duur Z2	Toin/Jacco: 15x 45"/dp=1'30"	15 mins open water techniek 45min duur Z2-Z3		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2		

TVB periodization plan 2017- 2018

			maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	Wedstrijd	Plaats
leg fundatie - opbouw VO2max	18-jun	opbouw1	7'/6'/5'/4'/3'/2'/1', met 2' rust 3x 1F-1L, volledige ronde fietsen	tech + duur Z1-Z3	5x 1'30"/5x 1' /5x 30" dp=1'30"	duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 60mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	25-jun	opbouw2	3x (4'/3'/2'), rust is telkens 2' 4x 2F-1L, op buitenronde fietsen	tech + duur Z2-Z4	4x2'/4x 1'30"/4x 1' dp=1'30"	tech + duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2	Divisie wedstrijd	Nuenen
	2-jul	opbouw3	2x 5' / 3x 4' / 4x 3', met 2' rust 3x 1F-1L, volledige ronde fietsen	duur Z2-Z3	5x1'/4x 2'/3x 3' dp=1'30"	tech + duur Z2-Z4	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2	Divisie wedstrijd	Utrecht
	9-jul	rust	3x 5' in groepjes, 2' rust 5L, elke ronde hoger tempo.	tech (open water) + duur Z1-Z2	16x 50" dp=1'30"	duur Z1-Z2		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2		
	16-jul	opbouw1	4'/3'/2'/1'/1'/2'/3'/4', met 2' rust 4x 1F-1L, op buitenronde fietsen	tech + duur Z1-Z3	5x (2'/1'/1') dp=1' sp=2'	duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	23-jul	opbouw2	3x (2'/3'/4'), rust is telkens 2' 3x 1F-1L, volledige ronde fietsen	tech + duur Z2-Z4	6x 1'/5x 1'30"/4x 2' dp=1'30"	club kampionschap	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2		
	30-jul	taper	8x 2' (Z3), 1' rust 3x 2F-2L, op buitenronde fietsen.	duur Z2-Z3	5x 3' /5x2' dp=1' sp=2'	tech + duur Z2-Z4	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2	Ironman	Maastricht
	6-aug	rust	Prognoserit Wisselen: 4 à 5x wissels trainen	duur Z1-Z2	12x 1'40"/dp=1'40"	tech (open water) + duur Z1-Z2		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2		
	13-aug	opbouw1									
	20-aug	opbouw2									
	27-aug	opbouw3									
	3-sep	taper								(half) Challenge	Almere
begin competitie fase	10-sep	rust								Divisiewedstrijd	Nijmegen
	17-sep	opbouw2									
	24-sep	opbouw3									
	1-okt	rust									