TVB trainingsschema 2018 - 2019

Geen training

			maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	Wedstrijd	Plaats
leg fundatie - opbouw VO2max	5-nov	opbouw1	8-10X 2/3 middelste ronde/dp=1/3	tech + duur Z1-Z3	4x3' + 3x 4'/dp=2	sprint + duur Z2-Z5	optioneel kracht training	fiets 60mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	12-nov	opbouw2	8-10X 2/3 buitenste ronde/dp=1/3	sprint + duur Z2-Z5	3x5'+ 4x 3' /dp=2	tech + duur Z2-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	19-nov	opbouw3	8-10x middelste ronde/dp=1/3	duur Z1-Z3	4x 4' + 3x 6'/dp=2	sprint + duur Z2-Z5	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2		
	26-nov	rust	8-12x (½ grote ronde/dp=1/2)	tech + duur Z1-Z2	6x (1'30/1'/30")/dp=1	tech (open water) + duur Z1-Z2	optioneel kracht training	fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2		
	3-dec	opbouw1	10x 2', dp=2' gezamenlijk	tech + duur Z1-Z3	1'/3'/5'/7'/5'/3'/1, dp=2	duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	10-dec	opbouw2	6-9x Grote ronde, dp=1/3 ronde	tech + duur Z2-Z4	2x'6+3x5',dp=2	tech + duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2		
	17-dec	opbouw3	6-8x 1,5 x middelste ronde/dp=1/2	duur Z2-Z3	4x7', dp=2	tech + duur Z2-Z4	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2		
	24-dec	rust	2x 15' Estafette, dp = oversteek, sp = 5'	1e Kerstdag	2e Kerstdag	duur Z1-Z2	optioneel kracht training	fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2		
	31-dec	opbouw1	Oudejaarsdag	Nieuwjaarsdag	5x 1'30" + 5x 1' + 5x 30" /dp=1'30"	sprint + duur Z2-Z5	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2 met 2x10min Z490mins Z2 met 2x10min Z4		
	7-jan	opbouw2	2x (30"/1'/1"30"/2'/1'30"/1'/30") dp=1'30"	sprint + duur Z2-Z5	4x 3' + 5x 2' /dp=1'30 sp=3'	tech + duur Z2-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2 met 6x 3min Z5		
	14-jan	opbouw3	grote ronde opdelen in 4 delen. Tempo's 2 á 3x (1/2/3/4 delen) met dp=1 deel	duur Z1-Z3	5x 2'/dp=1' + 4x 4'/dp=2' sp=3'	sprint + duur Z2-Z5	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2 met 10mins Z4 5x int20sZ5/40sZ1		
	21-jan	rust	10-14x buitenste ronde opdelen in 4 delen - 2 delen snel/1 deel dp	tech + duur Z1-Z2	3'/5'/3'/5'/3'/5'/3' dp=1'30"	tech (open water) + duur Z1-Z2	optioneel kracht training	fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2		
sprint boost	28-jan	opbouw1	14-18 Kleine ronde 1/2 snel/1/2 dp	tech + duur Z1-Z3	15x 1'30"/dp=1'45"	duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 60mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	4-feb	opbouw2	7-10X buitenste ronde/dp=1/3	lactaat drempel + duur Z2-Z4	1'/2'/3'/4'/5'/4'/3'/2'/1' dp=1'	tech + duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	11-feb	opbouw3	6-8x (Middelste ronde+1/2 kleine ronde) dp=1/2 kleine ronde	duur Z2-Z3	3x 6" + 5x 2'/dp=2'	lactaat drempel + duur Z2-Z4	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2		
	18-feb	rust	4-7x (1 1/2 grote ronde) dp=1/2 grote ronde	open water tech + duur Z2-Z3	4'/8'/4'/8'/4' /dp=2'	duur Z1-Z2		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2		