










TVB trainingsschema 2020 - 2021

 Geen training

		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	Wedstrijd	Plaats
										
leg fundatie - opbouw VO2max	2-nov opbouw1	12x 1'45", met 1'45" DP	tech + duur Z1-Z3	3x 1' / 3x 3' / 3x 5', met 1'45" DP	sprint + duur Z2-Z5	optioneel kracht training	fiets 60mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2	Geen/aangepaste trainingen i.v.m Cororna virus	
	9-nov opbouw2	12x 2', met 1'45" DP	lactaat drempel + duur Z2-Z4	8' / 4' / 2' / 2' / 4' / 8', met 2' DP	tech + duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2	Geen/aangepaste trainingen i.v.m Cororna virus	
	16-nov opbouw3	5x (1' / 45" / 30"), met 1'30" DP	duur Z2-Z3	18x 1', met 1'30" DP	lactaat drempel + duur Z2-Z4	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2	Geen/aangepaste trainingen i.v.m Cororna virus	
	23-nov rust	5x (30" / 1' / 1'30"), met 1'30" DP	duur Z1-Z2	14x 2', met 1'45" DP	tech + duur Z1-Z2		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2 fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2	Geen/aangepaste trainingen i.v.m Cororna virus	
	30-nov opbouw1	6x 1' / 5x 1'30" / 4x 2', met 1'30" DP	tech + duur Z1-Z3	10x 3', met 1'45" DP	duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2 fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2	Geen/aangepaste trainingen i.v.m Cororna virus	
	7-dec opbouw2									
	14-dec opbouw3									
	21-dec rust									
	28-dec opbouw1									
	4-jan opbouw2									
11-jan opbouw3										
18-jan rust										
sprint boost	25-jan opbouw1									
	1-feb opbouw2									
	8-feb opbouw3									
	15-feb rust									