


























TVB periodization plan 2017- 2018

		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	zones
									<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 8px;"> zone1makkelijkrustzone2rustzone3matigzone4matigzone5zwaar </div>
		indicate arbeid / week							
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 int20x25/40x21	
	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	Ploegenachtervolgning (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 int0x25/40x21	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	Nuene
	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 kampioenschap	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	1x 6' / 2x 3' / 3x 2', 2' rust 4x 1F-1L, volledige ronde fietsen	tech + duur Z1-Z3	1'/2'/3'/2'/1'/2'/3'/2'/1' d=1'	duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2		
	20-aug opbouw2	2x (5'/4'/3'), rust is telkens 2' 3x 2F-1L, volledige ronde fietsen	tech + duur Z2-Z4	4x 3'/6x 1'30" dp=1'3"-	tech + duur Z1-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2		
27-aug opbouw3	3x 5' / 5x 3', rust is telkens 2' 2x 2F-2L, volledige ronde fietsen	duur Z2-Z3	6x 4' dp=2'	tech + duur Z2-Z4	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2			
3-sep taper	1'/2'/3'/4'/4'/3'/2'/1', rust = tempo 4x 1F-1L, buitenronde fietsen	tech (open water) + duur Z1-Z2	3x (5'/3'/1') dp=2'	duur Z1-Z2		fiets 60mins Z2 loop 20mins Z2	90mins Z2	(half) Challenge	Almere	
begin competitie fase	10-sep rust	4x 4' in groepjes, 2' rust 5L, elke oneven ronde hoger tempo.	tech + duur Z1-Z3	1'/2'/1'/2'/1'/2'/1'/2'/1' d=1'	sprint + duur Z2-Z5	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	90mins Z2 met 2x10min Z4	Divisiewedstrijd	Nijmegen
	17-sep opbouw2	6x 3', 2' rust 3x 1F-1L, volledige ronde fietsen	sprint + duur Z2-Z5	2x 7'/4x 3'30" dp=1'45"	tech + duur Z2-Z3	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2 met 6x 3min Z5		
	24-sep opbouw3	3x 2' / 2x 3' / 1x 6', 2' rust 3x 2F-1L, op buitenronde fietsen	duur Z1-Z3	4'/8'/4'8'4' dp=2'	sprint + duur Z2-Z5	optioneel kracht training	fiets 90mins Z2 loop 30mins Z2	120mins Z2 met 10mins Z4 5x int20x25/40x21		
	1-okt rust	2x (3'/4'/5'), rust is telkens 2' 2x 2F-1L, volledige ronde fietsen	tech + duur Z1-Z2	2x 3'/4x 2'/6x 1' dp=1'	tech (open water) + 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
Rust periode	8-okt opbouw1	8x 2' (Z3), 1' rust 3x 1F-1L, volledige ronde fietsen	CSS test	14x 1'30"/dp=1'30"	duur Z1-Z3			90mins Z2		
	15-okt opbouw2	6x 3' (Z3), 1,5' rust 4x 2F-1L, op buitenronde fietsen	tech + duur Z2-Z4	4x 3, + 4x 1'30"/dp=1'30"	tech + duur Z1-Z3			90mins Z2		
	22-okt opbouw3	3x (3'/2'/1'), met 2' rust 3x 1F-2L, op buitenronde fietsen	duur Z2-Z3	3x 4'/dp=2' + 6x2'/dp=1'	tech + duur Z2-Z4			120mins Z2		
	29-okt rust	Run-Bike-Run	tech (open water) + duur Z1-Z2	16x1'/dp=1'30"	duur Z1-Z2			90mins Z2		