






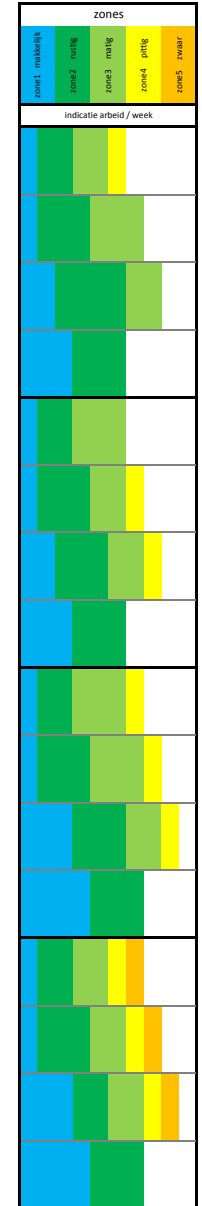




## TVB periodization plan nov 2017 t/m feb 2018

		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' kleine 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 int20s25/40sZ1
	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 maart t/m juni 2018

		maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	Wedstrijd	Plaats
leg fundatie - opbouw VO2max	26-feb opbouw1		10 mins inzwemmen Z2 30min lactaat drempel 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		
	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	divisie wedstrijd	Arnhem
	30-apr opbouw2		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		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			
14-mei rust		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 TVB triathlon	Almere Terheijden
	28-mei opbouw2		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		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	Weert
	11-jun rust		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		