



VERANTWOORD SPORTEN (aanvullen met 1-2 zwemtrainingen/week)			
WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
1. EDT lopen 60' duurloop, rustig en vlot tempo met aandacht voor pasfrequentie (paslengte klein)	1. EDT lopen 65' duurloop, rustig en vlot tempo met aandacht voor pasfrequentie (paslengte klein)	1. EDT lopen 70' duurloop, rustig en vlot tempo met aandacht voor gecontroleerde ademhaling	1. EDT lopen 55' duurloop, rustig en vlot tempo met aandacht voor pasfrequentie (paslengte klein)
2. EDT fiets 2u30 duurrit met 6 intensieve prikkels van 45s	2. EDT lopen 60' duurloop met elke 10 min een versnelling gedurende 10s	2. EDT fiets 3u duurrit met 6 intensieve blokjes van 1 min (doorgedreven, maar niet maximaal tempo: 90%).	2. EDT fiets 2u duurrit met aandacht voor hoge trapfrequentie (90-100 rpm)
3. IDT lopen 10' inlopen 4 x 6' hoger tempo (grote pasfrequentie). Tussen elke blok 3 min in zone RT. 10' uitlopen	3. IDT fietsen 40' infietsen 3 x 12' hoger tempo. Tussen elke blok 4 min in zone RT. 80' uitfietsen	3. EITa lopen 10' inlopen 40' met afwisselend tempo: 3 min snel/ 4 min traag: tempo duurloop 10' uitlopen	3. RT lopen 30' recuperatieloop
4. EDT fietsen 120' duurrit met 3 intensieve blokken van 3 min	4. EDT lopen 60' duurloop met aandacht voor rustige gecontroleerde ademhaling	4. EDT fietsen 2u30 duurrit met 4 intensieve blokken van 3 min	4. EDT lopen 60' duurloop met 4 intensieve blokjes van 1 min

VERANTWOORD SPORTEN (aanvullen met 1-2 zwemtrainingen/week)

WEEK 5	WEEK 6	WEEK 7	WEEK 8
1. EDT lopen 70' duurloop, rustig en vlot tempo met aandacht voor pasfrequentie (paslengte klein)	1. EDT lopen 80' duurloop, rustig en vlot tempo	1. EDT wisseltraining 90' fietsen 30' lopen (rustig tempo, probeer hartslag onder controle te houden)	1. EDT wisseltraining 60' fietsen 50' lopen (rustig tempo, probeer hartslag onder controle te houden)
2. EDT fiets 3u duurrit met 3 intensieve blokken van 5 min	2. EDT lopen 60' duurloop met elke 10 min een versnelling gedurende 10s	2. EDT lopen 45' duurloop, rustig en vlot tempo	2. EDT fiets 2u30 duurrit met aandacht voor hoge trapfrequentie (90-100 rpm)
3. IDT lopen 10' inlopen 3 x 15' hoger tempo (grote pasfrequentie). Tussen elke blok 4 min in zone RT. 10' uitlopen	3. IDT fietsen 30' infietsen 4 x 15' hoger tempo (90rpm). Tussen elke blok 4 min in zone RT. 30' uitfietsen	3. EIT fietsen 20' infietsen 40' met afwisselend tempo: 4 min snel/ 6 min traag: tempo duurrit 20' uitfietsen	3. RT lopen 30' recuperatieloop
4. EDT fietsen 2u duurrit met gecontroleerde hartslag ook op de hellingen	4. EDT lopen 60' duurloop met aandacht voor rustige gecontroleerde ademhaling	4. EDT lopen 50' duurloop met aandacht voor rustige gecontroleerde ademhaling	4. EDT lopen 60' duurloop met 4 intensieve blokjes van 1 min

VERANTWOORD SPORTEN (aanvullen met 1-2 zwemtrainingen/week)			
WEEK 9	WEEK 10	WEEK 11	WEEK 12
1. EDT wisseltraining 90' fietsen 60-75% 40' lopen (rustig tempo, 60-75% probeer hartslag onder controle te houden)	1. EDT lopen 90' duurloop, rustig en vlot 60-75% tempo	1. EDT wisseltraining 75' fietsen 60-75% 35' lopen (rustig tempo, 60-75% probeer hartslag onder controle te houden)	1. EDT lopen 40' duurloop, rustig en vlot 60-75% tempo
2. EDT fiets 3u duurrit met 4 intensieve 60-75% prikkels van 3min	2. EDT lopen 60' duurloop met elke 10 min 60-75% een versnelling gedurende 10s	2. EDT fiets 90' duurrit met 3 x 2' snel 60-75%	2. EDT fiets 60 min met 4 x 30s snel 60-75% 85-90%
3. IDT lopen 10' inlopen 60-75% 3 x 12' hoger tempo (grote 80-85% pasfrequentie). Tussen elke blok 3 min in zone RT. <60% 10' uitlopen 60-75%	3. IDT fietsen 15' infietsen 60-75% 3 x 20' hoger tempo (90rpm) 80-85% Tussen elke blok 4 min in zone RT. <60% 15' uitfietsen 60-75%	3. EITa lopen 10' inlopen 60-75% 30' met afwisselend tempo: 4 85-90% min snel/ 6 min traag: tempo 60-75% duurloop 10' uitlopen 60-75%	3. RT lopen 30' recuperatieloop <125
4. EDT fietsen 120' duurrit met 3 intensieve 60-75% blokken van 3 min	4. EDT lopen 60' duurloop met aandacht 60-75% voor rustige gecontroleerde ademhaling	4. EDT fietsen 75' duurrit 65-80%	1/4 triathlon Veel succes!