

## Trainingsschema triathlon voor beginners

|                        |              |   |                   |
|------------------------|--------------|---|-------------------|
| <b>wk 1</b>            |              |   | Accent            |
| ma                     | zwemmen      | 60' rustig tempo - focus op ligging               | Techniek          |
| di                     | fietsen      | 45-60' licht intensief - 3x2' versnellen          | Souplesse         |
| wo                     | lopen        | 50-60' extensief - 2x2' versnellen                | Duurvermogen      |
| do                     | RUST         |   |                   |
| vr                     | RUST/zwemmen | 40' rustig - deels alleen armen                   | Kracht            |
| za                     | fietsen      | 80-100'/35 á 45 km zeer rustig                    | Duurvermogen      |
| zo                     | RUST         | <b>Totaal 275 min</b>                             |                   |
|                        |              |   |                   |
| <b>wk 2</b>            |              |   |                   |
| ma                     | zwemmen      | 60' rustig tempo - focus op lange slagen          | Techniek          |
| di                     | fietsen      | 55-80'/25-40 km rustig duur - 4x2' versnellen     | Snelheidsvariatie |
| wo                     | lopen        | 50-65' - 10' loopscholing, daarna licht intensief | Techniek          |
| do                     | RUST/zwemmen | hersteltraining max. 45' - rustig tempo           | Herstel           |
| vr                     | lopen        | 60'/9-13 km -2x3' versnellen                      | Duurvermogen      |
| za                     | fietsen      | 70-90'/30-45 km -4x2' versnellen                  | Duurvermogen      |
| zo                     | RUST         | <b>Totaal 295 min</b>                             |                   |
|                        |              |   |                   |
| <b>wk 3 = rustweek</b> |              |   |                   |
| ma                     | zwemmen      | 60' licht intensief - 2x200m hoger tempo          | Snelheidsvariatie |
| di                     | fietsen      | 40-55'/15-25 km - laag verzet, 2x2' versnellen    | Souplesse         |
| wo                     | RUST         |   |                   |
| do                     | zwemmen      | 30-45' rustig - techniek oefeningen               | Techniek          |
| vr                     | lopen        | 40-50' extensief - 3x2' versnellen                | Duurvermogen      |
| za                     | RUST         |   |                   |
| zo                     | RUST         | <b>Totaal 170 min</b>                             |                   |
|                        |              |   |                   |
| <b>wk 4</b>            |              |   |                   |
| ma                     | zwemmen      | 60' wisselende tempo's - 3x100m intensief         | Snelheidsvariatie |
| di                     | fietsen      | 60-90'/30-45 km - zo vlak mogelijk tempo          | Tempogevoel       |
| wo                     | lopen        | 50' - 10-15' loopscholing, 4x2' versnellen        | Techniek          |
| do                     | RUST/zwemmen | hersteltraining max 50' rustig tempo              | Herstel           |
| vr                     | lopen        | 70'/11-15 km, 2x5' versnellen                     | Duurvermogen      |
| za                     | fietsen      | 75-100'/35-50 km - licht intensief                | Duur + vlak tempo |
| zo                     | RUST         | <b>Totaal 315 min</b>                             |                   |
|                        |              |   |                   |
| <b>wk 5</b>            |              |   |                   |
| ma                     | zwemmen      | 60' licht intensief - 4x100m hoger tempo          | Snelheidsvariatie |
| di                     | fietsen      | 70-100'/35-50 km - 4x3' zwaarder verzet           | Kracht            |
| wo                     | lopen        | 75' - 10' loopscholing, daarna licht intensief    | Duurvermogen      |
| do                     | RUST/zwemmen |   |                   |
| vr                     | lopen        | 75'/12-16 km - 3x3' versnellen                    | Duurvermogen      |
| za                     | fietsen      | 80-120'/35-55 km - 3x5' versnellen                | Duurvermogen      |
| zo                     | RUST         | <b>Totaal 360 min</b>                             |                   |

| <b>wk 6 = rustweek</b> |         |  | Accent           |
|------------------------|---------|--|------------------|
| ma                     | zwemmen | 60' licht intensief - 3x200m hoger tempo | Snelheidvariatie |
| di                     | fietsen | 45-60' licht intensief - 4x3' versnellen | Souplesse        |
| wo                     | RUST    |  |                  |
| do                     | zwemmen | 60' rustig - deels alleen armen          | Kracht           |
| vr                     | lopen   | 50-60' extensief - 2x4' versnellen       | Duurvermogen     |
| za                     | RUST    |  |                  |
| zo                     | RUST    | <b>Totaal 215 min</b>                    |                  |

| <b>wk 7</b> |              |  | Accent           |
|-------------|--------------|--|------------------|
| ma          | zwemmen      | 60' rustig tempo - focus op lange slagen | Techniek         |
| di          | fietsen      | 60-70'/30-35 km - 3x5' zwaarder verzet   | Kracht           |
| wo          | lopen        | 75'/12-16 km - 3x4' versnellen           | Duurvermogen     |
| do          | RUST/zwemmen | 60' licht intensief - 2x300m hoger tempo | Snelheidvariatie |
| vr          | lopen        | 70'/11 -15 km - 3x4' versnellen          | Snelheidvariatie |
| za          | fietsen      | 75-80'/35-40 km - 5x3' versnellen        | Snelheidvariatie |
| zo          | RUST         | <b>Totaal 330 min</b>                    |                  |

| <b>wk 8</b> |                 |  |                  |
|-------------|-----------------|--|------------------|
| ma          | zwemmen         | 60' licht intensief - 1x500m hoger tempo               | Snelheidvariatie |
| di          | fietsen         | 60-90'/30-45 km - zo vlak mogelijk tempo               | Tempogevoel      |
| wo          | zwemmen + lopen | 10' inzwemmen + 20' licht intensief, dan 30' rennen    | Combinatie       |
| do          | RUST            |  |                  |
| vr          | zwemmen         | 60' licht intensief - 4x200m hoger tempo               | Snelheidvariatie |
| za          | fietsen + lopen | 10' infietsen + 40' licht intensief, dan 25-30' rennen | Combinatie       |
| zo          | RUST            | <b>Totaal 315 min</b>                                  |                  |

| <b>wk 9 = rustweek</b> |         |  |                     |
|------------------------|---------|--|---------------------|
| ma                     | zwemmen | 60' licht intensief - 3x100m hogere slagfrequentie | Slaglengte variëren |
| di                     | fietsen | 55-70' licht intensief - 3x5' versnellen           | Souplesse           |
| wo                     | lopen   | 50-60' zo vlak mogelijk lopen na inlopen           | Tempogevoel         |
| do                     | RUST    |  |                     |
| vr                     | zwemmen | 45-55' rustig duur - techniekoefeningen            | Techniek            |
| za                     | lopen   | 50-60' extensief - 2x5' versnelling                | Duurvermogen        |
| zo                     | RUST    | <b>Totaal 260 min</b>                              |                     |

| <b>wk 10</b> |                 |   |                  |
|--------------|-----------------|---|------------------|
| ma           | zwemmen         | 60' licht intensief - 1x750m wat hoger tempo          | Snelheidvariatie |
| di           | fietsen         | 60-70'/30-40 km - 4x5' tempo flink verhogen           | Snelheidvariatie |
| wo           | zwemmen + lopen | 10' inzwemmen + 20' vrij intensief, dan 40' rennen    | Combinatie       |
| do           | RUST            |   |                  |
| vr           | zwemmen         | 45' vrij intensief - 2x400m hoger tempo               | Snelheidvariatie |
| za           | fietsen + lopen | 15' infietsen + 40' vrij intensief, dan 25-30' rennen | Combinatie       |
| zo           | RUST            | <b>Totaal 315 min</b>                                 |                  |