

Trainingsschema 50 km gevorderd

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Algemene voorbereidingsperiode								
1	14/6 t/m 20/6	Gemiddeld Tempo 2 60 min	Lang Rustig Tempo 1 60 min		Gemiddeld Tempo 2 75 min			Lang Rustig Tempo 1 120 min
2	21/6 t/m 27/6	Gemiddeld Tempo 2 75 min	Lang Rustig Tempo 1 90 min		Gemiddeld Tempo 2 60 min			Lang Rustig Tempo 1 130 min
3	28/6 t/m 4/7	Gemiddeld Tempo 2 60 min	Lang Rustig Tempo 1 60 min		Gemiddeld Tempo 2 75 min	Intensief Tempo 3 3 x 10 (5)		Lang Rustig Tempo 1 140 min
4	5/7 t/m 11/7	Gemiddeld Tempo 2 75 min	Lang Rustig Tempo 1 90 min		Gemiddeld Tempo 2 60 min			Lang Rustig Tempo 1 150 min
5	12/7 t/m 18/7	Gemiddeld Tempo 2 60 min	Lang Rustig Tempo 1 60 min		Gemiddeld Tempo 2 75 min			Lang Rustig Tempo 1 160 min
6	19/7 t/m 25/7	Gemiddeld Tempo 2 75 min	Lang Rustig Tempo 1 90 min		Gemiddeld Tempo 2 60 min	Intensief Tempo 3 3 x 15 (7)		Lang Rustig Tempo 1 170 min
7	26/7 t/m 1/8	Gemiddeld Tempo 2 60 min	Lang Rustig Tempo 1 60 min		Gemiddeld Tempo 2 75 min			Lang Rustig Tempo 1 180 min
8	2/8 t/m 8/8	Gemiddeld Tempo 2 75 min	Lang Rustig Tempo 1 90 min		Gemiddeld Tempo 2 60 min			Lang Rustig Tempo 1 120 min

Trainingsschema 50 km gevorderd (vervolg)

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Specifieke voorbereidingsperiode								
9	9/8 t/m 15/8	Gemiddeld Tempo 2 60 min	Interval extensief 8 x 2 (1) T: 95 %		Rustig Tempo 1 45 min	Intensief Tempo 3 1 x 30		Lang Rustig Tempo 1 180 min
10	16/8 t/m 22/8	Gemiddeld Tempo 2 75 min	Interval extensief 5 (2) 2 x 10 (5) 5 (2) T: 95 %		Rustig Tempo 1 60 min			Lang Rustig Tempo 1 120 min
11	23/8 t/m 29/8	Gemiddeld Tempo 2 60 min	Interval extensief 8 x 2 (1) T: 95 %		Rustig Tempo 1 45 min	Intensief Tempo 3 3 x 15 (7)		Lang Rustig Tempo 1 180 min
12	30/8 t/m 5/9	Gemiddeld Tempo 2 75 min	Interval extensief 5 (2) 2 x 10 (5) 5 (2) T: 100 %		Rustig Tempo 1 60 min			Lang Rustig Tempo 1 120 min
13	6/9 t/m 12/9	Gemiddeld Tempo 2 60 min	Interval extensief 8 x 2 (1) T: 100 %		Rustig Tempo 1 45 min	Intensief Tempo 3 2 x 20 (10)		Lang Rustig Tempo 1 180 min
14	13/9 t/m 19/9	Gemiddeld Tempo 2 75 min	Interval extensief 5 (2) 2 x 10 (5) 5 (2) T: 100 %		Rustig Tempo 1 60 min			Lang Rustig Tempo 1 120 min
Intensieve periode								
15	20/9 t/m 26/9	Gemiddeld Tempo 2 60 min	Interval intensief 8 x 3 (6) T: 105 %		Rustig Tempo 1 45 min	Vaartspel 45 min		Lang Rustig Tempo 1 180 min
16	27/9 t/m 3/10	Gemiddeld Tempo 2 75 min	Interval intensief 3 x 15 (20) T: 105 %		Rustig Tempo 1 60 min	Vaartspel 60 min		Lang Rustig Tempo 1 120 min
17	4/10 t/m 10/10	Gemiddeld Tempo 2 60 min	Interval intensief 8 x 3 (6) T: 105 %		Rustig Tempo 1 45 min	Vaartspel 45 min		Lang Rustig Tempo 1 180 min
18	11/10 t/m 17/10	Gemiddeld Tempo 2 75 min	Interval intensief 3 x 15 (20) T: 105 %		Rustig Tempo 1 60 min	Vaartspel 60 min		Lang Rustig Tempo 1 120 min
De laatste twee weken								
19	18/10 t/m 24/10	Gemiddeld Tempo 2 60 min	Interval intensief 8 x 3 (6) T: 105 %		Rustig Tempo 1 60 min			Lang Rustig Tempo 1 90 min
20	25/10 t/m 31/10		Vaartspel 45 min		Rustig Tempo 1 45 min		Losfietsen 30 min	50 km Succes!