|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Weekschema 33 – TK Anadia I** | | | | | |
| **Dag** | **Loc** | **Wat:** | **Indeling:** | **Inhoud:** | **Verzet:** |
| Ma | REIS |  | Allen | 17.00 vanaf Schiphol. 22.00 te Anadia |  |
| Di | Ana |  | Uitpakken | Vrachtauto legen op de wielerbaan | Wegfietsen |
|  | Ana | Kracht | T&T, Aly  P&S, Arn  H&L | Schema Jeroen |  |
|  | Ana | Baan | Allen | Vrij – baangewenning |  |
| Wo | Ana | Baan  09.00 - 13.00 | Allen  Allen  Allen | WU: Sprinterswarming-up allen (iets korter olv Teun)  2x rolstart 65m + 1x5s Wattbike  KERN:  2 sets: 2x65m, 1x155m  3de set: 1x 500m, Alyda 250m  Tti=5m tts=20m  CD: vrij in baan en naar huis | 50\*16  Wedstrijd-  versnelling  50\*16 |
|  | Ana | Herstel | Massages | 14.00 Haliegh  14.45 Alyda  15.30 Arnoud  16.15 Larissa | In het huis |
|  | Ana | Weg | P&S  Rest | 3 – 3,5uur  1 – 1,5uur |  |
| Do | Ana | Weg | Allen | 1,5uur |  |
|  | Ana | Herstel | Massages | 09.00 Patrick  09.45 Stephen  10.30 Teun  11.15 Tristan | In het huis |
|  | Ana | Baan  14.00 -17.00 | Allen  Pat-Ste  Alyda  Arnoud  H&L  T&T  P&S  Allen | WU: Sprinterswarming-up kort, 2x aanzet: 50m & 100m  WU: Sprinterswarming-up kort, 1x 4000m aansluitend  KERN:  1x 750m staand, 1x 1500m rol, 1x 2000m vliegend (20,8)  4-5x 500m (1x vanuit rol, rest blauw (aanpikken dames mag))  4-5x 500m (1x vanuit rol, rest blauw)  4-6x 500m (2x vanuit rol, 2-4 van blauw)  4-6x 500m (1x rol, rest vliegend en probeer vlak (14,0))  CD: vrij in baan/ roller | 50\*16  50\*16  wedstrijd  50\*16 |
| Vr | Ana | Baan  09.00 - 13.00 | Allen  Pat-Ste  H&L, Arnoud Alyda  T&T  P&S  Allen | WU: Sprinterswarming-up allen gezamenlijk, 2x aanzet 100m  WU: Sprinterswarming-up en 1x 4000m aansluitend  KERN:  4x 200m vliegend (Arnoud erachter)  4x 150m vliegend (aanpikken zo lang mogelijk minimaal 2 bochten)  4x 1000m steigerung  1x 750m staand, 2x 2000m staand, 1x 2000m vliegend (15,8)  CD: vrij in baan of roller | 50\*16  Dicht-dicht  Dicht-dicht  Wedstrijd  Full gear  50\*16 |
|  | Ana | Weg | Allen | 1,5uur |  |
| Za | Ana | Kracht | Vertrektijden:  08.45: T&T  09.45: P&S, H&L  10.30: A&A | Schema Jeroen  Schema Jeroen – Larissa 4x 1000m op de wattbike stand 8  Core & pilates olv Marsha (samen met Stephen en Larissa) |  |
|  | Ana | Baan  15.30 – 18.00    of  Weg | Allen  T&T  H&L  Arnoud  Alyda  P&S  Allen | WU: Sprinterswarming-up allen gezamenlijk, 2x aanzet 50m, 100m  4x 200m op de aanzet  4x 200m op de aanzet (achter T&T aan)  4x 1000m steigerung (van zwart)  30min herstel op tacx of rust  1-1,5uur herstel | 50\*16  Wedstrijd  Wedstrijd  Wedstrijd |
| Zo | Ana | Baan  09.00 - 13.00 | Allen  H&L, Arnoud  T&T  Alyda  P&S  Allen | WU: Sprinterswarming-up allen gezamenlijk, 2x aanzet 100m  KERN:  1x 750m, 3x 500m (van blauw)  1x 750m, 3/4x 500m (van blauw)  10:30 3km en om 17:38 3km (WU tacx)  12:00 4km en om 18:00 4km (WU roller-Wattbike)  CD: vrij in baan of roller | 50\*16  full  full  full (51\*15)  full (58\*13)  50\*16 |

Full = wedstrijdkleding, helm en wielen (plus voor stephen tapen schouders!)!

tti = tijd tussen interval

tts = tijd tussen sets