

trainingsplanning Berlijn (20-12-2015)

DECEMBER		jan-16		februari		maart		april		mei		Juni					
ma				1		ma				ma							
di	1			2		di	1			di							
wo	2			3		wo	2			wo		1					
do	3			4		do	3			do		2					
vr	4		1	5		vr	4		1	vr		3					
za	5		2	6		za	5		2	za		4	duurtraining D1 100				
zo	6		3	duurtraining D1 60	7	duurtraining D1 55	zo	6	duurtraining D1 80	3	Ronde van vlaanderen D2 (omhoog D3) uitrijden Herstel 127	45	zo	5	duurtraining D1-D2 140		
ma	7		4		8		ma	7		4		ma	1		6		
di	8		5		9		di	8		5		di	2		7		
wo	9		6		10		wo	9		6	Interval D2 35	wo	3		8	Interval D2-D3 35-40	
do	10		7		11		do	10		7		do	4		9		
vr	11		8		12		vr	11		8		vr	5		10		
za	12		9		13	duurtraining D2 35	za	12	duurtraining D2 45	9		za	6	duurtraining D1 100	11	Duurtraining D1 35	
zo	13		10	duurtraining D1 50	14	duurtraining D1 60	zo	13	duurtraining D1 85	10	duurtraining D1 65	zo	7	duurtraining D1 100	12	Duurtraining D1 70	
ma	14		11		15		ma	14	herstel training H 30	11		ma	8	herstel training 35	13		
di	15		12		16		di	15		12		di	9		14		
wo	16		13		17		wo	16		13	duurtraining D1 30	wo	10	Interval training D2-D3 35	15	duurtraining D1 35	
do	17		14		18		do	17		14		do	11		16		
vr	18		15		19		vr	18		15		vr	12		17		
za	19		16	duurtraining D1 35	20	duurtraining D2 45	za	19	duurtraining D1 60	16	duurtraining D1 70	za	13	duurtraining D1 35	18	duurtraining D2 50	
zo	20	duurtraining D1 50	17	duurtraining D1 65	21	duurtraining D1 70	zo	20	duurtraining D1 95	17	duurtraining D2 60	zo	14	duurtraining D1 55	19	duurtraining D1 100	
ma	21		18		22		ma	21	herstel training 30	18	herstel training 40	ma	15		20		
di	22		19		23		di	22		19		di	16		21		
wo	23		20		24		wo	23		20		wo	17	duurtraining D1 35	22		
do	24		21		25		do	24		21		do	18		23	Eleven goes to Berlin 150	
vr	25		22		26		vr	25		22		vr	19		24	Eleven goes to Berlin 150	
za	26		23	duurtraining D1 40	27	duurtraining D2 45	za	26	duurtraining D1 65	23	duurtraining D1 80	za	20	duurtraining D1 80	25	Eleven goes to Berlin 150	
zo	27	duurtraining D1 55	24	duurtraining D1 70	28	duurtraining D1 80	zo	27	duurtraining D1 100	24	duurtraining D1 100	zo	21	duurtraining D1 120	26	Eleven goes to Berlin 150	
ma	28		25		29		ma	28	herstel training 30	25	herstel training 30	ma	22	herstel training H 35	27	Eleven goes to Berlin	
di	29		26				di	29		26		di	23		28		
wo	30		27				wo	30		27		wo	24		29		
do	31		28				do	31		28	Interval training D2 35	do	25		30		
vr			29				vr			29		vr	26				
za			30	duurtraining D1 45			za			30		za	27	duurtraining D1 120			
zo			31	duurtraining D1 70			zo					zo	28	duurtraining D1 150			
												ma	29	hersteltraining of rust			
												di	30				
												wo	31				
<b>totaal aantal km PER MAAND</b>	<b>105</b>		<b>435</b>		<b>390</b>		<b>620</b>		<b>717</b>		<b>900</b>		<b>530</b>				totaal aantal km voor Berlijn <b>3697</b>

- relatieve rust periode
  - herstel training
  - duurtrainingen D1
  - duur/ interval trainingen D2
  - weerstand trainingen D3
- HARTSLAG 95-115 BPM  
HARTSLAG 115-145 BPM  
HARTSLAG 145-165  
HARTSLAG 165-MAX.
- D2 INTERVAL INSPANNING VERHOUDING IS 1:3 RELATIEVE RUST, DUS BIJ EEN BLOK INSPANNING VAN 3 MINUTEN IS DE RUST (IN H OF D1) 9 MINUTEN