

individuele begeleiding

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
	0	0	0	0
gewicht :	80,8	79,7	79,5	79,5

NEEM DAGELIJKS JE RUSTPOLS

Week 1	opb	zwem	Gepland			Uitgevoerd				andere training / opmerking	
			Z	F	L	Z	F	L	♥		j/n
1/4/10	twee zwemtrainingen, cfr kurt		8,5			8,8		12	51		Lopen ipv 3/1
1/5/10	zwemtraining en Duurloop voor 65' aan H , nadien rekoef en drie versnellingen		3,5		13,0	3,0	20	12	51		40 min op rollen + 50 min droogtra
1/6/10	Zwemtraining starten om 19u15 dmv meerbeurtenkaart ITC		5,0			8,4			51		
1/7/10	(lrc looptraining of individuele duurloop), duurloop H voor 75', nadien rekoef en drie versnellingen				15,0			14	48		
1/8/10	Extensieve zwemtraining; niks meer ifv morgen lactaattest & koolhydratenrijke voeding		4,0			3,0			48		
1/9/10	Lactaat zwem en nadien eerst 5 km lopen en onmiddellijk mtb/koersfiets op de weg, gemakkelijk tempo voor 2u30		2,5	70,0		1,8					Lact test + Droogtraining 1u
1/10/10	Duurloop voor 80' aan H-EXTL , nadien rekoef en drie versnellingen				16,0		46	16	56		Fietsen van Zat - TT Hulste
weektotalen			23,5	70,0	44,0	25,0	66	54	50		

Week 2	opb	recup	Gepland			Uitgevoerd				andere training / opmerking	
			Z	F	L	Z	F	L	♥		j/n
1/11/10	Zwemtraining cfr kurt en 1u droogtraining		5,0			5,0			48		
1/12/10	RUST								54		1u droogtraining van gisteren
1/13/10	Zwemtraining cfr kurt SAVONDS zwemmen voor de nachtrust!		5,0			5,0			51		
1/14/10	RUST								57		
1/15/10	Zwemtraining cfr kurt en 1u droogtraining		4,0			3,5			51		1u droogtraining
1/16/10	zwemtraining en Duurloop voor 45' aan H en om de 10' 80 m aan INT , nadien rekoef en drie MATIGE versnellingen		3,0		9,0	3,0		9,2	51		
1/17/10	Interclubloop 1 sterrebos; inlopen 4 km, wedstrijd (op overgang INT-AZ) voor 8,5 km, uitlopen voor 4 km aan H				16,5			16,0	51		Sterrebosloop, 89% - 32 min
weektotalen			17,0	0,0	25,5	16,5	0	25,2	52		

Week 3	opb	loop	Gepland			Uitgevoerd				andere training / opmerking	
			Z	F	L	Z	F	L	♥		j/n
1/18/10	Zwemtraining cfr kurt en 1u droogtraining		5,0			5,0		8,8	48		+1u droogtraining / loslopen na gis
1/19/10	RUST								48		
1/20/10	Over de middag recuploop H - 5 slagen voor 30' lichte rek en drie matige versnellingen /zwemtraining starten om 19u15 dmv meerbeurtenk		5,0		6,0	6,0		16	51		Lopen van zondag
1/21/10	Variatieloop; 20' H , 15' EXTH , 5' INT , 2' AZ , 10' EXTL , 15' H , nadien lichte rekoef				14,0			16	51		
1/22/10	ploegvoorstelling ITC Velofollies 19u					3,2			48		koolhydratenrijke voeding en rust ifv lactaat
1/23/10	lactaattest lopen, liefst in de vormiddag en zwemtraining en fietsen extensief voor 3u, thuis uitlopen voor 2 km aan H		3,0	80,0	9,0			7	54		enkel lact test + 1u droogtraining
1/24/10	duurloop 90'; H tussen 60' en 65' aan EXTL , algemeen om 10' 80m aan INT , nadien rek en drie matige versnellingen!				18,5		57	11	51		TT MTB Zwevegem
weektotalen			13,0	80,0	47,5	14,2	57	58	50		

Week 4	opb	loop	Gepland			Uitgevoerd				andere training / opmerking	
			Z	F	L	Z	F	L	♥		j/n
1/25/10	Zwemtraining cfr kurt en 1u droogtraining		5,0			6			51		+ Droogtraining 1u
1/26/10	RUST						60		54		2u herstel op rollen
1/27/10	Over de middag recuploop H - 5 slagen voor 45' lichte rek en drie matige versnellingen /zwemtraining starten om 19u15 dmv meerbeurtenk		5,0		9,0	9		10	48		
1/28/10	Variatieloop; 15' H , 20' EXTH , 10' INT , 5' AZ , 5' EXTL , 15' H , nadien lichte rekoef				15,0			14	54		+Droogtraining 45 min
1/29/10	Zwemtraining cfr kurt en savonds; 15' in en outfietsen op de TAXC en kern 40' krachttraining overgang INT-AZ en 60-70 omwentelingen a		4,0	40,0		4	30		48		
1/30/10	zwemtraining en combi eerst duurloop voor 45' aan H en direct fietsen extensief voor 2u30, thuis uitlopen voor 4 km aan H		3,0	70,0	13,0	3,2	30	8,3	51		Posigym, spinning, body comba
1/31/10	Interclubloop 2 sterrebos; inlopen 4 km, wedstrijd (op overgang INT-AZ) voor 8,5 km, uitlopen voor 4 km aan H				16,5		30	17	54		Sterrebosloop, 93% - 30 min
weektotalen			17,0	110	53,5	22,2	150	49	52		