

planning & periodisering

WEEK	DATUM	PERIOD	pl Z	result	pl F	result	pl L	result	rustpols	accent	Wedstrijden/ opmerkingen							
47	16/11/2009	recup	10,0	12,1	0	0	33,0	31,0	52,0	loop		opb	opbouw: vooral trainingsvolume, puur op uithouding					
48	23/11/2009	opb	21,0	21,5	50	45	39,0	22,5	54,0	zwem			specifieke extensieve opbouw ; licht verminderde trainingsvolume					
49	30/11/2009	opb	20,5	20,4	50	45	42,0	46,5	52,5	zwem		sp ex	specifieke extensieve opbouw ; licht verminderde trainingsvolume met (licht)verhoogde intensiteit = extensieve interval					
50	07/12/2009	opb	12,0	13,5	110	172	45,0	46,0	51,6	loop								
51	14/12/2009	recup	17,0	17,1	0	0	4,0	0,0	51,8	zwem		sp in	specifieke intensieve voorbereiding ; relatieve lage trainingsvolume					
52	21/12/2009	opb	16,5	16,8	120	150	42,0	52,0	55,8	loop	Verkoudheid		wel per dag trainingen met relatieve hoge intensiteit = intensieve					
53	28/12/2009	opb	12,0	12,8	195	138	51,5	42,0	55,0	loop		peak	peak; accent op rust, conditie afstellen door intensieve relatieve					
1	04/01/2010	opb	23,5	25,0	70	66	44,0	54,4	50,3	zwem								
2	11/01/2010	recup	17,0	16,5	0	0	25,5	25,2	51,6	recup		tap	tapering ; volumevermindering op peakimplus					
3	18/01/2010	opb	13,0	14,2	80	57	47,5	58,3	49,8	loop								
4	25/01/2010	opb	17,0	22,2	110	150	53,5	49,1	51,6	loop		recup	recup ; actieve recuperatie					
5	01/02/2010	opb	21,0	21,3	155	222	46,0	56,5	51,0	zwem								
6	08/02/2010	recup	11,5	9,9	120	115	28,5	14,5	51,0	recup		joker	jokerweek ; er moet één training naar eigen keuze geschrapt worden (op gevoel tijdens de week)					
7	15/02/2010	sp ex	13,0	13,6	300	230	58,0	58,5	56,4	loop								
8	22/02/2010	sp ex	21,5	16,9	225	194	42,0	21,0	56,4	loop								
9	01/03/2010	sp ex	12,0	9,0	380	352	60,0	58,7	53,3	loop								
10	08/03/2010	sp ex	14,5	14,4	450	421	45,0	43,5	52,2	fiets		zwem	Indien week accent zwemmen w.d.z. dat indien er minder of niet kan					
11	15/03/2010	recup	18,0	9,0	140	0	40,0	26,8	51,0	zwem	JOKER		dat er een loop- of een fietstraining geschrapt wordt ; dus alle zwemtr					
12	22/03/2010	sp ex	14,0	10,0	330	284	64,0	67,5	51,8	loop								
13	29/03/2010	sp ex	13,0	13,7	480	478	41,0	9,0	51,0	fiets		loop	Indien week accent lopen w.d.z. dat indien er minder of niet kan getr					
14	05/04/2010	sp in	9,0	8,6	140	110	58,0	63,6	51,0	loop			dat er een zwem- of een fietstraining geschrapt wordt ; dus alle looptr					
15	12/04/2010	sp in	24,5	17,5	585	535	65,0	51,0	54,0	alle3								
16	19/04/2010	recup	4,8	4,1	75	90	15,0	15,5	54,6	recup	Clubkamp	fiets	Indien week accent fietsen w.d.z. dat indien er minder of niet kan get					
17	26/04/2010	sp in	13,0	12,4	340	386	48,0	38,2	53,0	fiets			dat er een loop- of een zwemtraining geschrapt wordt ; dus alle fietstr					
18	03/05/2010	sp in	12,0	11,7	170	173	51,0	47,9	57,0	loop	9/5 Geel 1/4 ND							
19	10/05/2010	sp in	12,5	12,9	435	190	29,0	30,3		fiets		recup	Indien week accent recup w.d.z. dat indien er minder of niet ka					
20	17/05/2010	recup	12,0	0,0	220	0	25,0	0,0		recup			dat er geen inhaaltraining gebeurt ; dus bijkomend rusten!					
21	24/05/2010	sp in	10,5	0,0	340	0	56,0	0,0		loop	30/5 Leuven BK 1/2 ND							
22	31/05/2010	sp in	11,0	0,0	300	0	58,0	0,0		fiets	6/6 Eau D'Heure 1/4 ND		Doelstellingen van de atleet of triatleet :					
23	07/06/2010	sp in	11,5	0,0	405	0	68,0	0,0		fiets	12/6 Les 3 Ballons 205 km fietsen							
24	14/06/2010	tap	7,5	0,0	195	0	36,0	0,0		recup								
25	21/06/2010	peak	7,3	0,0	230	0	50,0	0,0		recup	27/6 Nice Ironman							
39	27/09/2010																	
40	04/10/2010																	
41	11/10/2010																	
42	18/10/2010																	
			453,6	377,0	6800	4603	1410,	1029,										
		65%	0		Rustpols:	0		L1:	tot		Dit zijn de hartritmes waaraan							
		70%	0		Max hfr:	0		L2:			getraind moet worden							
		75%	0					L3:			zoals aangegeven op het							
		80%	0	H	50-65%			L4:			trainingsschema (lactaatzones)							
		85%	0	EXTL	65-70%			L5:	vanaf		HOU JE DAARAAN!							
		90%	0	EXTH	70%-80%													
		95%	0	INT	80%-85%													
		100%	0	AZ	boven 85%													