

# BERG & DAL CROSS-DUATHLON

## TRANINGSSCHEMA: KORTE AFSTAND

Week	Training	Opmerking
Week 1	20min hardlopen + 25min kracht / core stability	Z1
	30min fietsen	Z1
	45min fietsen	Z1 incl 2x 3min Z3 interval
	30min kracht / core stability	
	60min fietsen	Z1
	15min hardlopen	Z1
Week 2	30min hardlopen	Z1/Z2 incl 4x 30sec versnellingen
	5min hardlopen + 30min fietsen + 10min hardlopen	Z1 koppeltraining
	60min fietsen	Z1 incl 5x 1min Z2/Z3 interval
	30min hardlopen + 20min kracht / core stability	Z1
	60min fietsen	Z1
	20min hardlopen	Z1
Week 3	45min hardlopen	Z1/Z2 incl 5x 30sec versnellingen
	60min fietsen + 20min kracht / core stability	Z1 incl 1x 5min Z2/Z3 interval
	15min hardlopen + 30min fietsen + 20min hardlopen	Z1 koppeltraining
	60min fietsen	Z1
	25min hardlopen	Z1
Week 4	40min hardlopen + 20min kracht / core stability	Z1/Z2 incl 5x 30sec versnellingen
	10min hardlopen + 50min fietsen + 10min hardlopen	Z1/Z2 koppeltraining
	60min fietsen	Z1 incl 1x 10min Z3 interval
	40min hardlopen + 20min kracht / core stability	Z1 incl 1x 4min Z3 interval
	60min fietsen	Z1
	30min hardlopen	Z1
Week 5	35min hardlopen	Z1 incl 5x 30sec versnellingen
	50min fietsen + 20min kracht / core stability	Z1 incl 1x 5min Z4 interval
	20min hardlopen + 30min fietsen + 20min hardlopen	Z1 koppeltraining
	60min fietsen	Z1
	35min hardlopen	Z1/Z2
Week 6	45min hardlopen	Z1 incl 10x 30sec versnellingen
	30min kracht / core stability	
	60min fietsen	Z1 incl 10x 1min Z3 interval
	45min hardlopen + 20min kracht / core stability	Z1 met 1x 5min Z3 interval
	50min fietsen + 20min hardlopen	Z1 koppeltraining
	40min hardlopen	Z1/Z2
Week 7	35min hardlopen + 20min kracht / core stability	Z1/Z2 incl 4x 30sec Z3 interval + 4x 60sec versnellingen
	10min hardlopen + 40min fietsen + 20min hardlopen	Z1 koppeltraining
	60min fietsen	Z1 incl 10x 1min Z3 interval
	60min fietsen + 20min hardlopen	Z1 koppeltraining incl 15min Z4 interval (fietsen)
	45min hardlopen	Z1/Z2

Week 8	35min hardlopen	Z1 incl 3x 3min Z3 interval + 10x 30sec versnellingen
	30min hardlopen + 60min fietsen + 30min hardlopen	Z1 koppeltraining
	60min fietsen	Z1 incl 10x 1min Z3 interval
	40min hardlopen + 20min kracht / core stability	Z0
	60min fietsen + 30min hardlopen	Z1
	40min hardlopen	Z1/Z2

Week 9	35min hardlopen	Z1/Z2 incl 3x 30sec & 4x 60sec versnellingen
	30min hardlopen + 60min fietsen + 20min hardlopen	Z1 koppeltraining
	60min fietsen	Z1 incl 10x 1min Z3 interval
	35min hardlopen	Z1 incl 5 min Z4 interval
	60min fietsen	Z1
	45min hardlopen	Z1 incl 8 min Z4 interval

Week 10	35min hardlopen	Z1 incl 4x 30sec versnellingen + 3x 3min Z4 interval
	60min fietsen + 20min hardlopen	Z1 koppeltraining
	60min fietsen	Z1 incl 10x 1min + 10x 1min Z3 interval
	40min hardlopen + 20min kracht / core stability	Z1 incl 8 min Z3 interval
	60min fietsen + 20min hardlopen	Z1 koppeltraining
	50min hardlopen	Z1 incl 10 min Z4 interval

Week 11	35min hardlopen + 20min kracht / core stability	Z1 incl 4x 30sec versnellingen
	20min hardlopen + 30min fietsen + 20min hardlopen	Z0 koppeltraining
	20min kracht / core stability	
	35min hardlopen	Z1 incl 5min Z4 interval
	60min fietsen	Z1 incl 10min + 10x 1min Z3 interval
	40min hardlopen	Z1 incl 3x 5min Z3 interval

Week 12	30min hardlopen + 20min kracht / core stability	Z1 incl 4x 30sec versnellingen
	15min hardlopen + 30min fietsen + 15min hardlopen	Z0 koppeltraining
	30min fietsen	Z1 incl 2x 3min Z3 interval
	20min fietsen + 5min hardlopen	Z1 Materiaal testen
	<b>BERG &amp; DAL CROSS-DUATHLON</b>	<b>RACE DAY!</b>