

BERG & DAL CROSS-DUATHLON

TRANINGSSCHEMA: LANGE AFSTAND

Week	Training	Opmerking
Week 1	20min hardlopen + 25min kracht / core stability	Z1
	30min fietsen	Z1
	60min fietsen	Z1 incl 3x 3min Z3 interval
	30min kracht / core stability	
	80min fietsen	Z1
	20min hardlopen	Z1
Week 2	40min hardlopen	Z1/Z2 incl 6x 30sec versnellingen
	5min hardlopen + 40min fietsen + 10min hardlopen	Z1 koppeltraining
	80min fietsen	Z1 incl 7x 1min Z2/Z3 interval
	40min hardlopen + 25min kracht / core stability	Z1
	80min fietsen	Z1
	25min hardlopen	Z1
Week 3	45min hardlopen	Z1/Z2 incl 7x 30sec versnellingen
	80min fietsen + 25min kracht / core stability	Z1 incl 1x 8min Z2/Z3 interval
	20min hardlopen + 40min fietsen + 25min hardlopen	Z1 koppeltraining
	80min fietsen	Z1
	25min hardlopen	Z1
Week 4	55min hardlopen + 25min kracht / core stability	Z1/Z2 incl 8x 30sec versnellingen
	10min hardlopen + 65min fietsen + 10min hardlopen	Z1/Z2 koppeltraining
	80min fietsen	Z1 incl 1x 12min Z3 interval
	55min hardlopen + 20min kracht / core stability	Z1 incl 1x 8min Z3 interval
	80min fietsen	Z1
	40min hardlopen	Z1
Week 5	45min hardlopen	Z1 incl 7x 30sec versnellingen
	65min fietsen + 25min kracht / core stability	Z1 incl 1x 8min Z4 interval
	25min hardlopen + 40min fietsen + 25min hardlopen	Z1 koppeltraining
	80min fietsen	Z1
	45min hardlopen	Z1/Z2
Week 6	60min hardlopen	Z1 incl 12x 30sec versnellingen
	30min kracht / core stability	
	80min fietsen	Z1 incl 12x 1min Z3 interval
	60min hardlopen + 25min kracht / core stability	Z1 met 1x 8min Z3 interval
	65min fietsen + 25min hardlopen	Z1 koppeltraining
	55min hardlopen	Z1/Z2
Week 7	45min hardlopen + 25min kracht / core stability	Z1/Z2 incl 6x 30sec Z3 interval + 6x 60sec versnellingen
	10min hardlopen + 55min fietsen + 25min hardlopen	Z1 koppeltraining
	80min fietsen	Z1 incl 12x 1min Z3 interval
	80min fietsen + 25min hardlopen	Z1 koppeltraining incl 20min Z4 interval (fietsen)
	60min hardlopen	Z1/Z2

Week 8	45min hardlopen	Z1 incl 4x 3min Z3 interval + 12x 30sec versnellingen
	40min hardlopen + 80min fietsen + 40min hardlopen	Z1 koppeltraining
	80min fietsen	Z1 incl 12x 1min Z3 interval
	55min hardlopen + 25min kracht / core stability	Z0
	80min fietsen + 40min hardlopen	Z1
	55min hardlopen	Z1/Z2

Week 9	45min hardlopen	Z1/Z2 incl 4x 30sec & 6x 60sec versnellingen
	40min hardlopen + 80min fietsen + 25min hardlopen	Z1 koppeltraining
	80min fietsen	Z1 incl 12x 1min Z3 interval
	45min hardlopen	Z1 incl 8 min Z4 interval
	80min fietsen	Z1
	60min hardlopen	Z1 incl 12 min Z4 interval

Week 10	45min hardlopen	Z1 incl 6x 30sec versnellingen + 5x 3min Z4 interval
	80min fietsen + 25min hardlopen	Z1 koppeltraining
	80min fietsen	Z1 incl 12x 1min + 12x 1min Z3 interval
	55min hardlopen + 25min kracht / core stability	Z1 incl 12 min Z3 interval
	80min fietsen + 25min hardlopen	Z1 koppeltraining
	65min hardlopen	Z1 incl 12 min Z4 interval

Week 11	40min hardlopen + 25min kracht / core stability	Z1 incl 6x 30sec versnellingen
	25min hardlopen + 40min fietsen + 25min hardlopen	Z0 koppeltraining
	25min kracht / core stability	
	45min hardlopen	Z1 incl 8min Z4 interval
	80min fietsen	Z1 incl 12min + 12x 1min Z3 interval
	55min hardlopen	Z1 incl 5x 5min Z3 interval

Week 12	40min hardlopen + 25min kracht / core stability	Z1 incl 6x 30sec versnellingen
	20min hardlopen + 40min fietsen + 20min hardlopen	Z0 koppeltraining
	40min fietsen	Z1 incl 3x 3min Z3 interval
	25min fietsen + 5min hardlopen	Z1 Materiaal testen
	BERG & DAL CROSS-DUATHLON	RACE DAY!