

Voor beeld								Schema week 15 t/m 20	Hartslagzones
Week 15	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag		
VP2	12-apr.-21	13-apr.-21	14-apr.-21	15-apr.-21	16-apr.-21	17-apr.-21	18-apr.-21		
		tacx 10' wu/cd 6'12'15'12'6' 200/240 watt 70/80 rpm p 1/3 insp hf DT3		tacx 10' wu/cd 10 x 3' 240 watt 90 rpm p 1,5' hf DT3		2u 160/200 watt > 90 rpm	MTB 3 u DT1/3 in zone met 3 x 5' DT4 p 2,5' en 3 x 5' hf > 163 p 5'		
	krachttraining + core				KT + core				

DT1 :115-125
DT2 :125-138
DT3 :138-152
DT4 :152-163

Voor beeld								Hartslagzones
Week 16	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
VP2	19-apr.-21	20-apr.-21	21-apr.-21	22-apr.-21	23-apr.-21	24-apr.-21	25-apr.-21	
		tacx 10' wu/cd 3'9'12'15'18' 200/240 watt 60/70 rpm p 1/3 insp hf DT3		tacx 10' wu/cd 10 x 3' 240/290 watt 90 rpm p 3' hf DT4		2u 160/200 watt > 90 rpm	MTB 3 u DT1/3 in zone met 1 x 20' DT4 p 10' en 1 x 10' > 163 p 5'	
	krachttraining + core				KT + core			

DT1 :115-125
DT2 :125-138
DT3 :138-152
DT4 :152-163

Voor beeld								Schema week 15 t/m 20	Hartslagzones
Week 17	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag		
VP2	26-apr.-21	27-apr.-21	28-apr.-21	29-apr.-21	30-apr.-21	1-mei-21	2-mei-21		
		tacx 10' wu/cd 4'6'12'6'4' 200 watt 80/90 rpm p 1/2 insp hf DT2		tacx 10' wu/cd 8 x 5' 200 watt 90 rpm p 5' hf DT2		90' DT1 > 90 rpm	MTB 2 u waarin 60' wedstrijd simulatie		
	losfietsen + core				KT + core				

DT1 :115-125
DT2 :125-138
DT3 :138-152
DT4 :152-163

Voor beeld								Hartslagzones
Week 18	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
VP2	3-mei-21	4-mei-21	5-mei-21	6-mei-21	7-mei-21	8-mei-21	9-mei-21	
		tacx 10' wu/cd 8'12'18'12'8' 200/240 watt 70/80 rpm p 1/4 insp hf DT3		tacx 10' wu/cd 9 x 4' 240 watt 90 rpm p 2' hf DT3		90' DT1 > 90 rpm	MTB 3 u DT1/3 in zone met 5 x 5' DT4 p 2,5' en 5 x 5' hf > 163 p 5'	
	krachttraining + core				KT + core	maximaaltest 10:15 uur.	feedback week 15 t/m 18 versturen	

DT1 :115-125
DT2 :125-138
DT3 :138-152
DT4 :152-163

Voor beeld								Schema week 15 t/m 20	Hartslagzones
Week 19	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag		
VP2	10-mei-21	11-mei-21	12-mei-21	13-mei-21	14-mei-21	15-mei-21	16-mei-21		
		tacx 10' wu/cd 8'16'18'20' 200/240 watt 60/70 rpm p 1/4 insp hf DT3		tacx 10' wu/cd 9 x 4' 240/290 watt 90 rpm p 4' hf DT4		2 u 160/200 watt > 90 rpm	MTB 3 u DT1/3 in zone met 1 x 20' DT4 en 1 x 20' ± 163 p 10'		
	krachttraining + core				KT + core				

DT1 :115-125
DT2 :125-138
DT3 :138-152
DT4 :152-163

Voor beeld								Hartslagzones
Week 20	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
VP2	17-mei-21	18-mei-21	19-mei-21	20-mei-21	21-mei-21	22-mei-21	23-mei-21	
		tacx 10' wu/cd 3'9'12'9'3' 200 watt 80/90 rpm p 1/2 insp hf DT2		tacx 10' wu/cd 8 x 5' 200 watt 90 rpm p 2,5' hf DT2		90' DT1 > 90 rpm	MTB 2 u waarin 60' wedstrijd simulatie	
	krachttraining + core				KT + core		feedback week 19/20 versturen.	

DT1 :115-125
DT2 :125-138
DT3 :138-152
DT4 :152-163