

20-Weken Olympische Triatlon Programma

1,5 km zwemmen • 40 km fietsen • 10 km lopen

Zones

Z1 Herstel • Z2 Duur • Z3 Tempo • Z4 Drempel • Z5 VO■max

Week 1

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 4×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 2×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

63 min Z2 met 3×5 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 3×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

47 min fiets Z2 gevolgd door 11 min lopen Z3

Week 2

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 5×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 2×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

66 min Z2 met 3×5 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 3×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

49 min fiets Z2 gevolgd door 12 min lopen Z3

Week 3

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 5×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 3×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

69 min Z2 met 3×5 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 3×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

51 min fiets Z2 gevolgd door 13 min lopen Z3

Week 4

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 6×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 3×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

72 min Z2 met 3×6 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 3×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

53 min fiets Z2 gevolgd door 14 min lopen Z3

Week 5

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 6×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 3×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

75 min Z2 met 3×6 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 4×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

55 min fiets Z2 gevolgd door 15 min lopen Z3

Week 6

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 7×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 4×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

78 min Z2 met 3×6 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 4×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

57 min fiets Z2 gevolgd door 16 min lopen Z3

Week 7

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 7×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 4×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

81 min Z2 met 3×6 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 4×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

59 min fiets Z2 gevolgd door 17 min lopen Z3

Week 8

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 8×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 4×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

84 min Z2 met 3×7 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 4×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

61 min fiets Z2 gevolgd door 18 min lopen Z3

Week 9

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 8×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 5×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

87 min Z2 met 3×7 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 4×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

63 min fiets Z2 gevolgd door 19 min lopen Z3

Week 10

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 9×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 5×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

90 min Z2 met 3×7 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 5×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

65 min fiets Z2 gevolgd door 20 min lopen Z3

Week 11

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 9×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 5×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

93 min Z2 met 3×7 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 5×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

67 min fiets Z2 gevolgd door 21 min lopen Z3

Week 12

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 10×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 6×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

96 min Z2 met 3×8 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 5×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

69 min fiets Z2 gevolgd door 22 min lopen Z3

Week 13

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 10×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 6×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

99 min Z2 met 3×8 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 5×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

71 min fiets Z2 gevolgd door 23 min lopen Z3

Week 14

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 10×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 6×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

102 min Z2 met 3×8 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 5×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

73 min fiets Z2 gevolgd door 24 min lopen Z3

Week 15

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 10×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 6×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

105 min Z2 met 3×8 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 6×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

75 min fiets Z2 gevolgd door 25 min lopen Z3

Week 16

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 10×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 6×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

108 min Z2 met 3×9 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 6×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

77 min fiets Z2 gevolgd door 25 min lopen Z3

Week 17

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 10×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 6×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

111 min Z2 met 3×9 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 6×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

79 min fiets Z2 gevolgd door 25 min lopen Z3

Week 18

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 10×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 6×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

114 min Z2 met 3×9 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 6×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

81 min fiets Z2 gevolgd door 25 min lopen Z3

Week 19

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 10×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 6×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

117 min Z2 met 3×9 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 6×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

83 min fiets Z2 gevolgd door 25 min lopen Z3

Week 20

■ *Zwemtraining 1 - Techniek*

300m inzwemmen • 4×50m catch-up • 2×200m vinnen • 10×100m Z2-Z3 • 200m uitzwemmen

■ *Zwemtraining 2 - Uithouding*

300m inzwemmen • 4×50m techniek • 6×200m Z3 • 4×50m Z4 • 200m uitzwemmen

■ *Fietstraining*

120 min Z2 met 3×10 min Z3

■ *Looptraining*

15 min Z2 • 6×5 min Z4 • 2 min herstel • 10 min uitlopen

■ *Brick*

85 min fiets Z2 gevolgd door 25 min lopen Z3