

Trainingsschema hele triathlon 48 weken

Week	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6	Totale duurtraining
1	Zwemmen 45 min: duurtraining Z1 met 4x5min Z2	Hardlopen 40 min: duurtraining Z1	Fietsen 60 min: duurtraining Z1	Fietsen 60 min: duurtraining Z1 in tweede uur 3x6 min Z2	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 30 min: fietsen/hardlopen Z0		235 min = 3:55 uur
2	Zwemmen 45 min: 7 min inzwemmen, 2x5min Z1, 2x3min Z2, 2x5 min Z1, 2x3 min Z2, 7 min uitzwemmen	Hardlopen 40 min: duurtraining Z1	Fietsen 60 min: duurtraining Z1	Fietsen 135 min: duurtraining Z1 met tweede uur 6x4 min Z2	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		340 min = 5:40 uur
3	Zwemmen 50 min: 10 min inzwemmen, 4x5min BC Z1 met 15 sec rust, 3x2min BC Z2 met 15 sec rust, 2x5 min SS Z1, 5 min uitzwemmen	Hardlopen 50 min: 15 min inlopen Z1, piramide loop 1-2-3-4-3-2-1 in Z2, 15 min uitlopen Z1	Fietsen 60 min: duurtraining Z1	Fietsen 135 min: duurtraining Z1 en in tweede uur 6x3 min Z2	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		355 min = 5:55 uur
4	Zwemmen 60 min: duurtraining Z1 afwisselend BC en SS	Hardlopen 60 min: duurtraining Z1 met 5x5 versnellingen van 1 min met 30 sec rust	Fietsen 135 min: duurtraining Z1, in tweede uur 4x5 min Z2 met 2 min rust	Koppeltraining 160 min: 130 min fietsen Z1 en in tweede uur 2x20 min Z2. Aansluitend hardlopen 30 min Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		475 min = 7:55 uur
5	Zwemmen 60 min: BC duurtraining Z1 met 2x 150m Z2	Hardlopen 60 min: duurtraining Z1 met in kern 3x2km in Z2	Fietsen 120 min: 15 min fietsen Z1, 30 min Z3, tussendoor continue Z2, uitfietsen 15min Z1	Koppeltraining 170 min: 140 min Z1 fietsen met 40 min Z2, aansluitend 30 min hardlopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		470 min = 7:50 uur
6	Fietsen 140 min: duurtraining Z1	Zwemmen 60 min: in open water trainen. Duurtraining Z1 afwisselend BC en SS met 5x6 min Z2	Hardlopen 80 min: duurtraining Z1	Koppeltraining 150 min: 120 min fietsen Z1 aansluitend 30 min hardlopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		490 min = 8:10 uur

7	Zwemmen 60 min: 10 min inzwemmen, 4x5min SS Z2 met 20sec rust, 4x5min BC Z2 met 20sec rust, 10 min uitzwemmen	Hardlopen 60 min: 15 min inlopen Z1, piramide loop 1-2-3-4-3-2-1 in Z2, 15 min uitlopen Z1	Fietsen 150 min: duurtraining Z1 met in tweede uur 4x10 min Z2	Koppeltraining 200 min: 170 min fietsen Z1 met 5x10 min Z2, aansluitend 30 min hardlopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		530 min = 8:50 uur
8	Zwemmen 60 min: in open water trainen. Duurtraining Z2 afwisselend BC en SS	Hardlopen 80 min: duurtraining Z1	Fietsen 160 min: duurtraining Z1 met 4x10 min Z2	Koppeltraining 200: 160 min fietsen Z2, aansluitend 40 min hardlopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		560 min = 9:20 uur
9	Zwemmen 60 min: 10 min inzwemmen, 3x5min BC Z1, 2x3min BC Z2, 3x5 min SS Z1, 2x3 min SS Z2, 10 min uitzwemmen	Hardlopen 90 min: 10 min Z1, 20 min Z2, 10 min Z3, 20 min Z2, 10 min Z3, 20 min Z1	Fietsen 140 min: tempo duurtraining Z2	Koppeltraining 200 min: 160 min fietsen duurtraining Z1 met 2x15 min Z3, aansluiten 40 min hardlopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		550 min: 9:10 uur
10	Zwemmen 60 min: in open water trainen. Duurtraining Z2 afwisselend BC en SS	Hardlopen 100 min: tempo duurtraining Z2	Fietsen 150 min: 60 min Z1, 5x4 min Z3 met 1 min rust, 30 min Z2, 20 min Z1	Fietsen 240 min: duurtraining Z1	hardlopen Hersteltraining 60 min: hardlopen Z0-1		610 min = 10:10 uur
11	Koppeltraining 120 min: 75 min zwemmen Z1 met 3x300m Z2 aansluitend 45 min hardlopen Z1	Hardlopen 100 min: 20 min Z1, 20 min Z2, piramideloop 1-2-3-4-3-2-1 min Z3 met 2 min rust, 20 min uitlopen	Fietsen 160 min: tempo duurtraining Z2	Koppeltraining 220 min: 180 min fietsen Z1, aansluitend 40 min hardlopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		660 min = 11:00 uur
12	Zwemmen 60 min: 15 min inzwemmen, 5x5min SS Z3 met 20sec rust, 5x5min BC Z3 met 20sec rust, 15 min uitzwemmen	Hardlopen 90 min: 10 min Z1, 20 min Z2, piramideloop 1-2-3-4-3-2-1 min Z3 met 2 min rust, 10 min uitlopen	Fietsen 140 min: 30 min Z1, 40 min Z2, 10 min Z3, 30 min Z2, 20 min Z1	Koppeltraining 240 min: 180 min fietsen Z1 met 5x10 min Z2, aansluitend 60 min lopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		590 min = 9:50 uur

13	Zwemmen 60 min: in open water trainen. Duurtraining Z2 afwisselend BC en SS	Hardlopen 70 min: in zone 2 lopen met 5x2 min Z3 en 1 min rust	Fietsen 160 min: duurtraining Z2	Koppeltraining 210 min: 180 min fietsen Z2, aansluitend 30 min hardlopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		560 min = 9:20 uur
14	Koppeltraining 120 min: 60 min zwemmen Z2, aansluitend 60 min lopen Z1	Fietsen 180 min: duurtraining Z1 met 4x10 min Z3	Hardlopen 100 min: duurloop in Z1 en 3x2 min in Z2-3	Koppeltraining 270 min: 130 min fietsen Z2 met 2x 5 min Z3, aansluitend 40 min hardlopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		730 min = 12:10 uur
15	Fietsen 180 min: duurtraining Z1. En 4x5 min Z3	Hardlopen 90 min: duurtraining Z1 met 3x2 min Z3	Zwemmen 60 min: tempo duurtraining BC afwisselend SS in Z2 in buitenwater	Fietsen 300 min: duurtraining Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		690 min = 11:30 uur
16	Zwemmen 60 min: duurtraining Z1 BC afwisselend SS met 20x 100 meter Z2-3 met 30 sec rust	Fietsen 150 min: 20 min Z1, 20 min Z2, 20 min Z3, 20 min Z2, 20 min Z3, 20 min Z2, 30 min Z1	Hardlopen 100 min: tempo duurtraining in Z2 en 5x2 min Z3	Koppeltraining 260 min: 230 min fietsen Z1 met 2x30 min Z2-3, aansluiten fietsen 30 min Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		630 min = 10:30 uur
17	Koppeltraining 120 min: 60 min zwemmen Z2, aansluitend 60 min lopen Z1	Fietsen 190 min: duurtraining Z2-3	Hardlopen 90 min: 10 min Z1, 20 min Z2, piramideloop 1-2-3-4-3-2-1 min Z3 met 2 min rust, 10 min Z1	Koppeltraining 210 min: 180 min fietsen Z2, aansluitend 30 min hardlopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		670 min = 11:10 uur
18	Zwemmen 60 min: duurtraining Z1 met 4x500 meter Z2	Fietsen 120 min: Duurtraining Z1	Hardlopen 90 min: duurtraining Z1 met 5x5min Z2-3	Koppeltraining 190 min: 150 min fietsen Z2 waarna 40 min lopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		520 min = 8:40 uur

19	Zwemmen 80 min: BC afwisselend SS in Z2 met 5x10min Z3 en 60sec rust	Fietsen 210 min: 30 min Z1, 30 min Z2, 20 min Z3, 20 min Z2, 20 min Z1	Hardlopen 120 min: duurloop Z1 met 10x1 min Z4	Koppeltraining 240 min: 180 min fietsen Z2 met na elke 30 min 5 min Z4 daarna 60 min lopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		710 min = 11:50 uur
20	Zwemmen 60 min: buiten of binnen. BC afwisselend met SS in Z2, 5x4 min Z3	Fietsen 200 min: duurtraining Z1	Hardlopen 120 min: duurloop Z1 en 2x15 min Z2-3	Koppeltraining 280 min: 220 min fietsen Z1 met elk uur 10 min Z3, aansluitend 60 min hardlopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1		720 min = 12.00 uur
21	Zwemmen 80 min: duurtempo Z2 BC afwisselend met SS in buitenwater	Fietsen 240 min: duurtraining Z1	Hardlopen 120 min: duurtraining in Z1 met elke 15 ^e min Z3	Koppeltraining 210 min: 160 min fietsen in Z2, aansluitend 50 min hardlopen Z1	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1		740 min = 12:20 uur
22	Zwemmen 80 min: buiten of binnen. 20x100m Z3 met 20sec rust	Fietsen 200 min: duurtraining Z1	Hardlopen 90 min: 10 min Z1, 20 min Z2, piramideloop 1-2-3-4-3-2-1 min Z3 met 2 min rust, 10 min uitlopen	Koppeltraining 225 min: Fietsen 180 min, eerste uur Z1, tweede uur Z2, derde uur 5x4 min Z3. Aansluitend 45 min hardlopen Z2	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 3x4 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	765 min = 12:45 uur
23	Zwemmen 80 min: duurtempo buitenwater Z2 met 3x5 min Z3	Fietsen 220 min: duurtraining Z2-3	Hardlopen 100 min: duurtraining in Z1 met 10x1min Z2 met 30 sec rust.	Koppeltraining 210 min: 160 min fietsen eerste uur in Z1, tweede uur in Z2 aansluitend 50 min hardlopen Z2	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 3x4 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	780 min = 13:00 min
24	Zwemmen 80 min: duurtempo buitenwater Z2 met 3x5 min Z3	Fietsen 140 min: duurtraining Z1 met elke 20 min gedurende 3 min Z3	Hardlopen 60 min: duurtraining Z2	Koppeltraining 200 min: 160 min fietsen Z1 met 4x5 min Z2-3, aansluitend 40 min hardlopen Z2	Zwemmen 60 min: duurtraining Z2 met 2x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	630 min = 10:30 uur

25	Zwemmen 60 min: duurtraining Z2-3	Fietsen 240 min: duurtraining Z1 met 4x5 min Z2-3	Hardlopen 120 min: duurloop Z1	Koppeltraining 220 min: 80 min zwemmen duurtraining Z2 met 3x 5 min Z3, aansluitend 140 min fietsen Z1	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 3x4 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	810 min = 13.30 uur
26	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 8x3 min Z3	Fietsen 250 min: duurtraining Z2 met 3x10 min Z3	Hardlopen 120 min: duurtraining Z2 met 4x3 min Z3	Koppeltraining 240: 60 min zwemmen Z2, aansluitend 120 min fietsen Z2	Zwemmen 60 min: duurtraining Z2-3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	840 min = 14:00 uur
27	Zwemmen 80 min: duurtraining Z1 met 4x5 min Z2	Fietsen 300 min: fietsen Z1 met 10x3 min Z2-3	Hardlopen 100 min: 10 min Z1, 20 min Z2, piramideloop 1-2-3-4-3-2-1 min Z3 met 2 min rust, 10 min uitlopen	Koppeltraining 220 min: 80 min zwemmen Z2 met 3x5 min Z3, aansluitend 140 min fietsen Z1	Zwemmen 75 min: duurtraining Z2 met 3x4 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	865 min = 14:25 uur
28	Zwemmen 60 min: duurtraining Z2 met 4x5 min Z3	Fietsen 200 min: duurtraining Z1 met 4x10 min Z2	Hardlopen 80 min: duurtraining Z2	Koppeltraining 190 min: 140 min fietsen Z1 elk kwartier 5 min in Z2, aansluitend 50 min hardlopen Z1	Zwemmen 60 min: duurtraining Z2 met 2x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 60 min: fietsen of hardlopen Z0-1	650 min: 10:50 uur
29	Zwemmen 75 min: duurtraining Z2 met 3x4 min Z3	Koppeltraining 200 min: 170 min fietsen Z2 aansluitend 60 min hardlopen Z2	Hardlopen 140 min: duurtraining Z1 met 3x10 min Z2-3	Fietsen 170 min: duurtraining Z2 met 5x8 min Z3	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 4x5 min Z3	Fietsen/hardlopen 90 min: duurtraining Z1 met 8x1 min Z4	855 min: 14:15 uur
30	Zwemmen 75 min: duurtraining Z1 met 8x3 min Z2	Hardlopen 120 min: duurtraining Z1 met 4x10 min Z2-3	Fietsen 270 min: Z1 met 5x 10 min Z2-3	Koppeltraining 320 min: 230 min fietsen in Z1 met 2x10 min in Z2-3, aansluitend 90 min hardlopen Z1	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 2x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	955 min: 15:55 uur

31	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 4x5 min Z3	Hardlopen 120 min: 10 min Z1, 30 min Z2, piramideloop 1-2-3-4-3-2-1 min Z3 met 2 min rust, 40 min uitlopen	Fietsen 280 min: duurtraining Z1 met 3x15 min Z2-3	Koppeltraining 330 min: 240 min fietsen in Z1 met 4x10 min in Z2, aansluitend hardlopen 90 min Z1	Zwemmen 75 min: duurtraining Z2 met 3x4 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	975 min = 16:15 uur
32	Zwemmen 80 min: duurtraining Z1 met 5x4 min Z2	Koppeltraining 260 min: 190 min fietsen in Z1 met 4x10 min Z2, aansluitend 70 min fietsen Z2	Hardlopen 140 min: duurtraining Z2 met 5x5 min Z3	Fietsen 260 min: Z1 met 5x10 min Z2-3	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 2x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	910 min = 15:10 uur
33	Zwemmen 60 min: duurtraining Z1-2	Fietsen 210 min duurtraining Z1 met 2x10 min Z2	Hardlopen 100 min: duurtraining Z2	Fietsen 200 min: duurtraining Z1 met 6x2 min Z3	Zwemmen 70 min: duurtraining Z2 met 3x4 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	730 min = 12:10 uur
34	Zwemmen 80 min; duurtraining Z2 met 3x4 min Z3 en 2x2 min Z4	Koppeltraining 230 min: 170 min Z1 met 2x 15 min Z2, aansluitend 60 min hardlopen Z1	Hardlopen 120 min: eerste uur Z2, laatste half uur Z3	Koppeltraining 320 min: 240 min Z1 met 5x4 min Z2, aansluitend 80 min hardlopen Z1 met 3x2 min Z3	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 2x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	920 min = 15:20 uur
35	Zwemmen 80 min; duurtraining Z2 met 3x4 min Z3 en 2x2 min Z4	Fietsen 320 min: duurtraining souplesse zone 1	Hardlopen 120 min: 10 min Z1, 30 min Z2, piramideloop 1-2-3-4-3-2-1 min Z3 met 2 min rust, 40 min uitlopen	Koppeltraining 280 min: 200 min fietsen Z1 met 3x15 min Z3, aansluitend 80 min hardlopen Z1	Zwemmen 75 min: duurtraining Z2 met 3x4 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	965 min = 16:05 uur
36	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 5x4 min Z3 en 3x2 min Z4	Koppeltraining 270 min: 180 min fietsen Z1 met 6x10 min Z2 aansluitend 90 min hardlopen Z1	Hardlopen 140 min: duurtraining Z1 met 8x5 min Z 2-3	Koppeltraining 300 min: 230 min fietsen Z2, aansluitend 70 min hardlopen Z2	Zwemmen 75 min: duurtraining Z2 met 3x4 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	955 min = 15:55 uur

37	Zwemmen 80 min: duurtraining Z1 met 3x3 min Z2	Koppeltraining 190 min: 150 min fietsen Z2 aansluitend 40 min hardlopen Z2	Hardlopen 140 min: duurloop Z2 met 5x10 min tempo Z3	Koppeltraining 230 min: 160 min fietsen Z1 met 3x5 min Z2-3 aansluitend 70 min hardlopen Z2	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 2x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	810 min = 13:30 uur
38	Zwemmen 60 min: duurtraining Z2 met 8x4 min Z2-3	Koppeltraining 200 min: 140 min fietsen Z2 met 2x 10 min Z3, aansluitend 60 min hardlopen Z1	Hardlopen 100 min: duurloop Z1 met 10x3 min Z2-3	Fietsen 200 min: duurtraining Z1	Zwemmen: 60 min: duurtraining Z2 met 2x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	710 min = 11:50 uur
39	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 4x5 min Z3	Koppeltraining 220 min: 160 min fietsen in Z1 met 3x5 min Z2, aansluitend 60 min duurloop Z1	Hardlopen 120 min: duurloop Z1 met 10x4 min Z2-3	Fietsen 300 min: duurtraining Z1	Zwemmen 60 min: duurtraining Z2 met 2x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	870 min = 14:30 uur
40	Koppeltraining 200 min: 80 min zwemmen Z2 met 3x 5 min Z3 aansluitend 120 min hardlopen Z1	Fietsen 200 min: duurtraining Z2	Hardlopen 140 min: 10 min Z1, 30 min Z2, piramideloop 1-2-3-4-3-2-1 min Z3 met 2 min rust, 40 min uitlopen	Koppeltraining 250 min: 200 min fietsen Z1 met 4x15 min Z2, aansluitend 50 min hardlopen Z2	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 3x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	960 min = 16:00
41	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 4x5 min Z3	Koppeltraining 270 min: 200 min fietsen Z1 met 4x10 min Z2, aansluitend 70 min hardlopen Z1 met 2x5 min Z2	Hardlopen 120 min: duurtraining Z1 met 3x15 min Z2-3	Koppeltraining 340 min: 280 min fietsen Z1, met 3x5 min Z3, aansluitend 60 min hardlopen Z2	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 4x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	980 min = 16:20 uur
42	Zwemmen 60 min: duurtraining Z2 met 4x5 min Z3	Koppeltraining 160 min: 120 min fietsen Z2 aansluitend 40 min hardlopen Z2	Hardlopen 100 min: duurloop Z1 met 10x3 min Z2-3	Fietsen 180 min: rustige duurtraining Z1	Zwemmen 60 min: duurtraining Z2 met 2x5 min Z3	Hardlopen 90 min: duurtraining Z1 met 5x2 min Z2-3	650 min = 10:50 uur

43	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 6x2 min Z3.	Koppeltraining 170 min: 120 min fietsen Z2 aansluitend 50 min hardlopen Z2	Hardlopen 100 min: 20 min Z1, 30 min Z2, piramideloop 1-2-3-4-3-2-1 min Z3 met 2 min rust, 30 min uitlopen	Koppeltraining 320 min: 240 min fietsen Z1 met 4x5 min Z3, aansluitend 80 min hardlopen Z2	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 3x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 80 min: fietsen of hardlopen Z0-1	830 min = 13:50 uur
44	Zwemmen 80 min: duurtraining Z1 met 4x5 min Z2	Koppeltraining 240 min: 150 min fietsen Z1 met 3x15 min Z2 daarna 70 min hardlopen Z1 met 4x5 min Z2	Hardlopen 100 min: duurloop Z1 met 5x5 min Z2 en 2x2 min Z3	Koppeltraining 280 min: 200 min fietsen Z1 met elke 20 min 3 min Z3, aansluiten 70 min hardlopen Z2	Zwemmen 80 min: duurtraining Z2 met 4x5 min Z3	Fietsen/hardlopen Hersteltraining 90 min: fietsen of hardlopen Z0-1	920 min = 15:20
45	Zwemmen 70 min: duurtraining Z1 met 4x3 min Z3	Koppeltraining 240 min: 150 min fietsen Z1 en 5x10 min Z2, aansluitend 90 min hardlopen Z1 met 4x2 min Z2	Hardlopen 100 min: duurtraining Z1 met 5x5min Z3	Koppeltraining 300 min: 220 min fietsen Z1 met 4x10 min Z3, aansluitend 80 min hardlopen Z2	Zwemmen 60 min: duurtraining Z2 met 2x5 min Z3	Fietsen/hardlopen 90 min: duurtraining Z2 met 4x5 min Z3	920 min = 15:20 uur
46	Zwemmen 60 min: duurtraining Z1 met 4x5 min Z2	Koppeltraining 180 min: 120 min fietsen Z1 daarna 60 min hardlopen Z1	Hardlopen 90 min: duurtraining Z1 met 5x5 min Z2-3	Koppeltraining 330 min: 240 min fietsen Z1, aansluitend 90 min hardlopen Z2	Zwemmen 60 min: duurtraining Z2 met 2x5 min Z3	Fietsen/hardlopen 90 min: duurtraining in Z2 met 3x2 min Z3	830 min = 13:50 uur
47	Zwemmen 60 min: duurtraining Z1 met 3x5 min Z2	Hardlopen 90 min: rustige duurloop Z0-1 met 3x2 min Z2	Koppeltraining 180 min: 120 min fietsen Z1 daarna 60 min hardlopen Z1	Zwemmen 60 min: duurtraining Z0-1 BC afwisselen met SS	Hardlopen 90 min: duurtraining Z0-1 met 3x2 min Z2	Fietsen 140 min: duurtraining Z1 met 3x5 min Z2	620 min = 10:20 uur
48	Koppeltraining 40 min: zwemmen Z1, aansluitend 40 min hardlopen rustige duurloop Z0-Z1	Koppeltraining 80 min: 60 min fietsen Z0-1, aansluitend 20 min hardlopen Z0	Hardlopen 30 min: rustige duurloop Z0-1	Fietsen 60 min: duurtraining Z1		Hele triathlon	250 min = 4:10 uur

BC = borstcrawl

SS = schoolslag

Z0: Hersteltraining. 50 tot 60% van HfMax.

Z1: Duurtraining. 60 tot 70% van HfMax.

Z2: Tempoduurtraining. 70 tot 80% van HfMax.

Z3: Extensieve intervaltraining. 80 tot 85% van HfMax.

Z4: Intensieve intervaltraining. Rond 90% van HfMax.

Z5: Maximaal gebied. 90 tot 100% van HfMax

lichtgroen

Herstelweek