


Trainingsprogramma Thêta Triatlon Eindhoven

Weeknr	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo
1	Fietsen- 30 min	Rust	Hardlopen- 20 min Krachttrainin g	Zwemmen- 400m	Rust	Fietsen- 45 min	Hardlopen- 20 min Zwemmen- 400 min
2	Fietsen- 40 min	Rust	Hardlopen- 25 min Krachttrainin g	Fietsen- 30 min Zwemmen- 500m	Rust	Fietsen- 50 min	Hardlopen- 35 min Zwemmen- 400m
3	Fietsen- 60 min	Rust	Hardlopen- 30 min Krachttrainin g	Zwemmen- 600 m	Krachttriaini ng*	Fietsen- 60 min	Hardlopen- 40 min Zwemmen- 600m
4	Fietsen- 40 min Hardlopen- 10 min	Rust	Hardlopen- 30 min Krachttrainin g	Fietsen- 30 min	Rust	Fietsen- 45 min	Hardlopen- 20 min Zwemmen- 750m
5	Fietsen- 30 min Hardlopen- 15 min	Rust	Hardlopen- 35 min Krachttrainin g	Fietsen- 50 min Zwemmen- 600m	Rust	Fietsen- 70 min	Hardlopen- 45 min Zwemmen- 750m
6	Fietsen- 40 min Hardlopen- 15 min	Rust	Hardlopen- 35 min Krachttrainin g	Fietsen- 45 min Zwemmen- 750m	Krachttrainin g*	Fietsen- 75 min	Hardlopen- 50 min Zwemmen- 750m
7	Fietsen- 40 min Hardlopen- 15 min	Rust	Hardlopen- 40 min Krachttrainin g	Fietsen- 40 min Zwemmen- 600m	Rust	Fietsen- 50 min	Hardlopen- 20 min Zwemmen- 400m
8	Rust	Rust	Hardlopen- 40 min Krachttrainin g	Rust	Rust	Race day!	

*- Optionele training, dit wordt geadviseerd te doen.