

# Indoor roeien - trainingsschema 1

juni-20

Duur: 21 dagen

Intensiteit (gebaseerd op trainingszones Polar hartslagmeter)

50 - 60 %	60 - 70 %	70 - 80 %	85 - 90 %	90 - 95%	90 - 100%
-----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------

<b>dag 1</b> 5' warming up 5' tempo 18 4' tempo 20 3' tempo 22 5' uitroeien	<b>dag 2</b> rust	<b>dag 3</b> rust	<b>dag 4</b> 5' warming up 10' tempo 20 2' tempo 18 10' tempo 20 5' uitroeien	<b>dag 5</b> rust	<b>dag 6</b> 5' warming up 20' tempo 20-22 met 10 halen hard na elke 5' (3x in totaal) 5' uitroeien	<b>dag 7</b> rust
<b>dag 9</b> 5' warming up 5' tempo 18 5' tempo 20 5' tempo 22 5' tempo 20 5' uitroeien	<b>dag 10</b> rust	<b>dag 11</b> rust	<b>dag 12</b> 5' warming up 3' tempo 20 1' tempo 24 3' tempo 20 1' tempo 28 3' tempo 20 1' tempo 24 3' tempo 20 5' uitroeien	<b>dag 13</b> rust	<b>dag 14</b> 5' warming up 5' tempo 20 5' tempo 24 5' tempo 22 5' tempo 26 5' uitroeien	<b>dag 15</b> rust
<b>dag 16</b> 5' warming up 250 m 750 m 250 m 750 m 250 m 750 m 5' uitroeien	<b>dag 17</b> rust	<b>dag 18</b> 5' warming up 20' steady state in tempo 20 met een paar opzetjes naar 100% 5' uitroeien	<b>dag 19</b> rust	<b>dag 20</b> rust	<b>dag 21</b> <b>CHALLENGE</b> 20' warming up 1000 meter in wedstrijd tempo 10' uitroeien	<b>dag 22</b> rust