

## Indoor roeien - trainingsschema 2

november-20

**Duur: 21 dagen**

**Intensiteit** (gebaseerd op trainingszones Polar hartslagmeter)

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

dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
10' opwarmen	rust	rust	10' opwarmen	rust	10' opwarmen	rust
5' tempo 20			10' tempo 20		20' tempo 20-22	
1' tempo 16			2' tempo 16		10 halen hard na 5, 10 en 15 min. tijdens de 20'	
5' tempo 20			10' tempo 22			
1' tempo 16			2' tempo 16			
5' tempo 20					5' uitroeien	
5' uitroeien						
dag 8	dag 9	dag 10	dag 11	dag 12	dag 13	dag 14
10' opwarmen	rust	rust	10' opwarmen	rust	20' wedstrijd opwarmen	rust
3' tempo 18			3' tempo 18		4' tempo 26	
4' tempo 22			2' tempo 24		5' tempo 16	
3' tempo 18			3' tempo 18		4' tempo 26	
4' tempo 24			2' tempo 26		5' tempo 16	
3' tempo 18			3' tempo 18		5' uitroeien	
4' tempo 26			2' tempo 28			
3' tempo 18			3' tempo 18			
5' uitroeien			5' uitroeien			
dag 15	dag 16	dag 17	dag 18	dag 19	dag 20	dag 21
10' opwarmen	rust	rust	10' opwarmen	rust	<b>CHALLENGE</b>	rust
1' tempo 24			20' steady state tempo 20 met		20' warming up	
3' tempo 18			3x 10 halen hard		1000 meter in wedstrijd tempo	
1' tempo 28			10' uitroeien		10' uitroeien	
3' tempo 18						
1' tempo 30						
3' tempo 18						
5' uitroeien						