

Indoor roeien - trainingsschema 3

Duur: 6 weken, 42 dagen

Intensiteit (gebaseerd op trainingszones Polar hartslagmeter):



week 1	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
	<i>rust</i>	<i>rust</i>	<i>rust</i>	10' opwarmen	<i>rust</i>	<i>rust</i>	10' opwarmen
				30' tempo 20-22			10' tempo 22-24
				5' uitroeien			2' tempo 18
							10' tempo 24-26
							2' tempo 18
							10' tempo 22-24
							5' uitroeien

week 2	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
	<i>rust</i>	10' opwarmen	<i>rust</i>	<i>rust</i>	<i>rust</i>	<i>rust</i>	10' opwarmen
		2' tempo 24					10' tempo 22-24
		2' tempo 18					3' tempo 18
		2' tempo 24					10' tempo 22-24
		2' tempo 18					3' tempo 18
		2' tempo 24					5' uitroeien
		2' tempo 18					
		2' tempo 24					
		5' uitroeien					

week 3	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
	<i>rust</i>	10' opwarmen	<i>rust</i>	<i>rust</i>	<i>rust</i>	<i>rust</i>	10' opwarmen
		3' tempo 18					20' tempo 20-22
		10' tempo 22-24					10 halen hard na 5, 10 en 15 min.
		3' tempo 18					tijdens de 20'
		10' tempo 22-24					5' uitroeien
		3' tempo 18					
		10' tempo 22-24					
		5' uitroeien					

week 4	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
	<i>rust</i>	10' opwarmen	<i>rust</i>	<i>rust</i>	15' wedstrijd	<i>rust</i>	<i>rust</i>
		15' tempo 20-22			opwarmen		
		3' tempo 18			2000 meter op		
		15' tempo 20-22			op max 90%		
		5' uitroeien			10' uitroeien		

week 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
	15' wedstrijd	<i>rust</i>	<i>rust</i>	10' opwarmen	<i>rust</i>	10' opwarmen	<i>rust</i>
	opwarmen			10' tempo 20		20' tempo 20-22	
	1' tempo 24			2' tempo 16		10 halen hard na	
	3' tempo 20			10' tempo 22		5, 10 en 15 min.	
	1' tempo 26			2' tempo 16		tijdens de 20'	
	3' tempo 20					5' uitroeien	
	1' tempo 28						
	3' tempo 20						
	1' tempo 26						
	3' tempo 20						
	1' tempo 24						
	5' uitroeien						

week 6	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5 of dag 6	dag 7
	10' opwarmen	<i>rust</i>	<i>rust</i>	<i>rust</i>	15' wedstrijd	<i>rust</i>
	30' tempo 20-22				opwarmen	
	5' uitroeien				2000 meter op	
					op 100%	
					10' uitroeien	