

## Trainingen weer opgepakt

Almere is weer even voorbij.....



En nu de voorlopige planning bekend is, heb ik het trainen weer terug opgepakt. Geen Hel van Karsterlee dit jaar, dus kan ik me nog een keer helemaal op de marathon van Spijkenisse gaan richten. Afgelopen week heb ik daarom een 10 weken schema gemaakt, en via Garmin connect naar mijn Garmin 910 gestuurd. Heb inmiddels een paar trainingen hier van afgewerkt, en ben heel erg blij met de manier waarop dit in zijn werk gaat. Echt een super hartslagmeter de 910, want je wordt op een hele handige manier door de diverse trainingen heen geloodst.

Maandag een intervaltraining, 6 \* 1KM met 5 min herstellen tussen iedere interval.

Dinsdag - Treshold: • Run in Z2, easy, 10 minutes. • Run in Z4, threshold, 30 minutes. • Run in Z2, easy, 10 minutes. • Cool down, 5-10 minutes. • Stretch.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

---

Laps 6 View Splits

Split	Time	Distance	Avg Pace
1	:09.8	0.01	11:13
2	:53.4	0.13	6:38
3	10:00.0	1.72	5:49
4	30:00.0	6.18	4:51
5	10:00.0	1.56	6:26
6	:56.6	0.08	11:48
<b>Summary</b>	<b>51:59.8</b>	<b>9.68</b>	<b>5:22</b>

Woensdag - Interval: • Warm up, 15 minutes. • Run in Z4, threshold, 1 km. Run in Z2, recovery, 90 seconds. Repeat 3 times. • Run in Z2, easy, 3 minutes. • Run in Z4, threshold, 1 km. Run in Z2, recovery, 90 seconds. Repeat 3 times. • Cool down, 5-10 minutes. • Stretch.



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

---

Donderdag had ik een rustdag i.v.m. een veragdering in Zeist.

Vrijdag (vandaag) heb ik een herstel training van 6K gedaan met een max hartslag van 140 in Brussel.

Morgen staat een duurloop van 27K op de planning in zone Z (127 - 140 salgen per minuut), en daarna een cool down.

Zondag ochtend zwemmen, en daarna een "Recovery run" van 30 Minuten in dezelfde zone.

Volgende week:

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13	14	15	16 *	17	18	19
W08D1a	W08D2b- Threshold Run	W08D3a- Recovery Run	W08D4b- Intervals	W08D6b-Hills	W08D7-Long Run	W08D6a- Recovery Run

Intervals1

\* Donderdag ga ik proberen met John/Michel/Peerke/Rob te trainen, dus mogelijk wordt de interval nog verschoven.

Voor het maken van de schema's heb ik informatie uit diverse boeken samengevoegd, en zo veel mogelijk afgestemd op mijn situatie. Als richt tijd 3u30 genomen, maar als ik kijk naar mijn trainingen voor de marathon Eindhoven 2008 (3u34), zou ik daar flink onder moeten komen,

## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

---

wanneer ik dit schema aanhoud. De heuvel trainingen probeer ik in Zaventem te doen.