

Sportclub Chronos trainingsschema mei 2020

		Activiteit	Schema	Bijzonderheden
week 19 50 R	ma	looptraining	Uitgebreide warming up, met losmaak oefeningen en lenigheidsoefeningen als rekken / strekken  Duurloop: extensief duurtraining 2x A:10'-R:2'  Schaatspassen: 6x 1'- 1'  Uitlopen 5' / Cooling down	
	di			
	wo	fietstraining	Fietstraining individueel duurtraining 90' HF 135 – 150	
	do			
	vr	looptraining	Uitgebreide warming up, met losmaak oefeningen en lenigheidsoefeningen als rekken / strekken  Duurloop: extensief duurtraining 2x A:8'-R:2' Schaatspassen: 6x A:45"- R:45"  Uitlopen 5' / Cooling down	
	za zo			
week 20 60 O	ma	looptraining	Uitgebreide warming up, met losmaak oefeningen en lenigheidsoefeningen als rekken / strekken  Extensief duurtraining 2x A:12'- R:3'  Schaatspassen: 6x A:1'-R:1'  Uitlopen 5' / Cooling down	
	di			
	wo	fiets ind	Fietstraining individueel duurtraining 90' HF 135 – 150	
	do			
	vr	looptraining	Warming up  Extensief duurtraining 3x A:10'- R:3'  Schaatspassen: 6x A:1'- R:1'  Uitlopen 5' / Cooling down	
	za zo			

Sportclub Chronos trainingsschema mei 2020

week 22 80 O	ma	looptraining	Fartlek training 4x A:3'-R:2', Schaatsspellen: 8x A:45"- R:45"	A=ca.70% AR = actieve rust, herstel looptempo
	di			
	wo	fiets ind	Fietstraining duurtraining 120' HF 150-155	
	do			
	vr	looptraining	Warming up  Extensief duurtraining 3x A:10'- R:3'  Schaatsspellen: 6x A:1'- R:1'  Uitlopen 5' / Cooling down	
	za zo			
week 23 100 i	ma	looptraining	Warming up, met snelheidsvoorbereidende oefeningen als steigs, 40m, 30m, 20m.  snelheidstraining: 6x steigs 40m – R:1'30" 3x ontspannen sprintje 50m – R: 4'  Schaatssprongen: 6x 30'- 1' (technisch springen)	
	di			
	wo	Fietstraining	duurtraining ca. 60' HF 140-150 waarvan 4x 1'-1' versnellen tot HF 170-180	
	do			
	vr	Looptraining	Fartlek training 8x A:2'-R:2', Schaatssprongen: 6x 30'- 1' (technisch springen)	A=ca.80% AR = actieve rust, herstel looptempo
	za zo			