

Trainingschema Ballangrud licentiehouders t/m zomervakantie (wk 27)

Week 15		11 april - 17 april
Maandag	fartlek	bostraining
Dinsdag	extensief interval	fietsen
Donderdag	-	-
doel:	groepsindeling/ gewenning	
omvang 60%		
intensiteit 60%		

Week 16		18 april – 24 april
Maandag	nulmeting/fartlek	bostraining
Dinsdag	extensief duur	fietsen
Donderdag	-	-
doel:	inhoud opbouwen	zaterdag 23 april
omvang 70%		miniroparun (zie Krabber)
intensiteit 60%		

Week 17		25 april - 1 mei
Maandag	intensief interval	bostraining
Dinsdag	fartlek/kracht	fietsen
Donderdag	-	-
doel:	inhoud opbouwen	vrijdag 29 april fietstijdrif
omvang 80%		(zie www.striene.nl)
intensiteit 70%		

Week 18		2 mei - 8 mei
Maandag	acceleratie/kracht	bostraining
Dinsdag	extensief duur	fietsen
Donderdag	-	-
doel:	acceleratie	
omvang 90%		
intensiteit 80%		

Week 19		9 mei - 15 mei
Maandag	extensief duur	bostraining
Dinsdag	intensief interval	fietsen
Donderdag	fartlek	skeeleren
doel:	acceleratie	skeeleren: indeling
omvang 70%		groepen
intensiteit 90%		

Week 20		16 mei - 22 mei
Maandag	intensief duur	bostraining
Dinsdag	extensief interval	fietsen
Donderdag	extensief duur	skeeleren
doel:	acceleratie	
omvang 75%		
intensiteit 100%		

Week 21		23 mei - 29 mei
Maandag	extensief interval/kracht acceleratiesnelheid	bostraining
Dinsdag		fietsen
Donderdag		skeelers
doel: omvang 80% intensiteit 100%	acceleratie	

Week 22		30 mei - 5 juni
Maandag	intensief duur snelheidsduurhoudingsvermogen extensief interval	bostraining
Dinsdag		fietsen
Donderdag		skeelers
doel: omvang 80% intensiteit 70%	opbouw inhoud en tempo	

Week 23		6 juni - 12 juni
Maandag	acceleratiesnelheid extensief interval intensief duur/kracht	bostraining
Dinsdag		fietsen
Donderdag		skeelers
doel: omvang 80% intensiteit 80%	opbouw inhoud en tempo	

Week 24		13 juni - 19 juni
Maandag	snelheidsduurhoudingsvermogen extensief duur extensief interval	bostraining
Dinsdag		fietsen
Donderdag		skeelers
doel: omvang 90% intensiteit 80%	opbouw inhoud en tempo	vrijdag 17 juni fietstijdrif (zie www.striene.nl)

Week 25		20 juni - 26 juni
Maandag	tussenmeting/fartlek fartlek intensief interval/kracht	bostraining
Dinsdag		fietsen
Donderdag		skeelers
doel: omvang 90% intensiteit 80%	opbouw inhoud en tempo	zomerisweekend 23-26 juni

Week 26		27 juni - 3 juli
Maandag	extensief interval intensief duur/kracht acceleratiesnelheid	bostraining
Dinsdag		fietsen
Donderdag		skeelers
doel: omvang 95% intensiteit 90%	opbouw inhoud en tempo	

Week 27	4 juli - 10 juli	
Maandag	extensief duur	bostraining
Dinsdag	intensief interval	fietsen
Donderdag	snelheidsuithoudingsvermogen	skeeleren
doel: omvang 100% intensiteit 100%	opbouw inhoud en tempo	

Let op:

- Deze trainingen worden uitgevoerd onder begeleiding van een trainer. Mocht je zelf hiernaast nog trainingen willen uitvoeren dan is dit in overleg met de desbetreffende trainer(s).
- Bovenstaande trainingen passen binnen een jaarplan en periodisering, mocht je hier vragen over hebben of een individuele aanpassing willen dan raden we je aan contact op te nemen met je trainer. Deze kan je dan vertellen waar je binnen deze trainingen accenten moet leggen.
- Gebruik van dit schema op eigen initiatief en zonder begeleiding van een van onze trainers is zonder overleg met de Technische Commissie van Ballangrud niet toegestaan.