

mei	Soort	Intensiteit	Training Eddy
3	Duur Intensief	fh 80-100% AD	
10	Interval Extensief	fh tot AD	Suawoude Duur Extensief/extensief interval
17	Interval Extensief	fh tot AD	Suawoude Extensief interval
24	Duur Fartlek	fh 70% AD met anaer.pieken	Pinkstermaandag
31	Duur Intensief	fh 80-100% AD	Suawoude Intensief duur

juni	Soort	Intensiteit	Training Eddy
7	Duur Fartlek	fh 70% AD met anaer.pieken	Crystalic tijdrif
14	Interval Extensief	fh tot AD	Wielersbaan Fosfaat pool
21	Duur Fartlek	fh 70% AD met anaer.pieken	Fonejacht brug Interval / kracht
28	Intensief Duur	fh 80-100% AD	Suawoude Intensief duur

juli	Soort	Intensiteit	Training Eddy
5	Interval Blok	fh boven AD, 90-100% Pmax	Crystalic tijdrif
12	Interval Extensief	fh tot AD	Wielersbaan fosfaat pool
19	Interval Extensief	fh tot AD	Suawoude Ext duur
26	Interval Tempo	fh 80-90% Pmax constant	Suawoude Ext interval

augustus	Soort	Intensiteit	Training Eddy
2	Snelheid Uithoudingsvermogen/ Tempo kort	100%	suawoude Intensief duur
9	Interval Tempo	fh 80-90% Pmax constant	Wielersbaan fosfaat pool
16	Snelheid Uithoudingsvermogen/ Tempo kort	100%	Suawoudeint interval
23	Interval Blok	fh boven AD, 90-100% Pmax	Fonejacht brug Interval / kracht
30	Tempo Herhaling	fh max, Pmax	Suawoude Int duur

september	Soort	Intensiteit	Training Eddy
6	Tempo	100%	Crystalic tijdrif
13	Max snelheid	100%	Wielersbaan Sprint

Percentages volgens de formule van Karvonen en Conconi:

Extensieve duurtraining: 60%-70% (is 78% van omslagpunt)

Normale duurtraining: 70%-75% (is 85% van omslagpunt)

Tempoduurtraining: 75-85% (is 93% van omslagpunt)

Interval extensief: 85%-90% (is 100% van het omslagpunt)

Interval intensief: 90-95% (is 103% van het omslagpunt)

gebruikte afkortingen

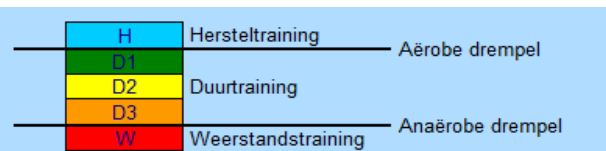
AD= Anaerobe drempel

Pmax = maximaal vermogen

UHV = uithoudingsvermogen

fh= hartslagfrequentie in slagen per minuut

Zone	Minimaal	Midden	Maximaal
H	60%	68%	75%
D1	75%	80%	85%
D2	85%	90%	95%
D3	95%	98%	100%
W	> 100%	n.v.t.	n.v.t.



Omslagpunt hartslag ongeveer per leeftijd

tot 20 jaar	185
30 jaar	180
40 jaar	165
50 jaar	160
60 jaar	150

