



	april	mei	juni	juli	augustus	september							
1				zomeriis	T	skeelertraining	Snac	1					
2		T	skeelertraining	IE	droogtraining	DF	droogtraining	Snuv	fietstraining			2	
3		DI	fietstraining							TH	droogtraining		3
4				DF	droogtraining	T	skeelertraining	IB	droogtraining			TH	4
5		DF	droogtraining			IE	fiets			T	skeelertraining		5
6				T	skeelertraining			DI	droogtraining	SNAC	fietstraining	Snmax	6
7		IE	droogtraining	DF	fietstraining	DF	droogtraining						7
8							zomeriis	T	skeelertraining	IT	droogtraining	IT	8
9		T	skeelertraining	DI	droogtraining	DI	droogtraining	IT	fietstraining				9
10		IE	fietstraining							Snac	droogtraining		10
11				DF	droogtraining	T	skeelertraining	Snuv	droogtraining				11
12	DI	fiets	DI	droogtraining		IE	fiets			T	skeelertraining		12
13				T	skeelertraining			DI	droogtraining	SNmx	fietstraining		13
14			DF	droogtraining	IE	fietstraining	IE	droogtraining					14
15								T	skeelertraining	TH	droogtraining		15
16			T	skeelertraining	DF	droogtraining	DF	droogtraining	Snuv	fietstraining			16
17			DF	fietstraining						Snac	droogtraining		17
18				DI	droogtraining	T	skeelertraining	IB	droogtraining				18
19	DF	fiets	DI	droogtraining		IB	fiets			T	iis		19
20				T	skeelertraining			DI	droogtraining	IT			20
21			IE	droogtraining	DF	fietstraining	IB	droogtraining			droogtraining		21
22								T	skeelertraining	TH	iis		22
23			T	skeelertraining	IE	droogtraining	DI	droogtraining	IB	fietstraining	iis		23
24			IE	fietstraining		zomeriis				Snac			24
25				DI	droogtraining	T	skeelertraining	IT	droogtraining				25
26	IE	fiets	DF	droogtraining			IT	fiets			iis		26
27				T	skeelertraining			Snuv	droogtraining	TH			27
28	DI	droog	DI	droogtraining	DF	fietstraining	Snuv	droogtraining			droogtraining		28
29								T	skeelertraining	II	iis		29
30	DF	droog	T	skeelertraining	DI	droogtraining	DI	droogtraining	TH	fietstraining	iis		30
31			DI	fiets									31

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)	Omslagpunt ongeveer per leeftijd		 Intensieve week
	tot 20 jaar	185	 Omvangsweek
	30 jaar	180	
	40 jaar	165	 Rustweek
	50 jaar	160	
	60 jaar	150	

Periode	Extra aandacht voor	Nadruk op trainingsvormen
rustperiode	uitrusten en herstellen	-
voorbereiding 1 (9 weken)	duurvermogen	DI, DF, IE
zomeriis	techniek	
voorbereiding 2 (6 weken)	duurvermogen, snelheid en int lange intervals	DI, Snuv, IB, IT
voorbereiding 3 (6 weken)	intervals en snelheid	TH, IT, Snmx, Snac
winteriis		