

TRAININGEN April-2023 ATV TRIATHLON

- 9 April 1^e paasdag -> geen zwemmen
- 10 April 2^e paasdag -> Rond de Totenhugel, Siebengewald
- 27 April Koningsdag! -> eigen oranjerit +/- 110 Km richting Sonsbeck vertrek vanaf parkeerplaats Atletiekbaan 9:00 uur.....ongeveer halverwege kaffee und kuchen

De inhoud van de verenigingstrainingen staat per training onder het schema beschreven.
In april worden de fietstrainingen verder uitgebreid en komt er steeds meer snelheids werk bij.

Wedstrijdactiviteiten:

.

ZW:

Meer snelheids werk.

FI:

- Lange duurtrainingen op de weg.
- Zie de accenten die je kunt inbouwen in je fietstraining.

LO:

Lange rustige duurlopen, baantrainingen en fartleck in de bossen.

Wedstrijden/Activiteiten:

- 10 April Rond de Totenhugel
- 16 April Kleffenloop Overloon
- 16 April Marathon Rotterdam
- 22 April Luik Bastenaken Luik
- 23 April Duathlon Mettman
- 27 April Eigen Oranjerit, 110KM richting Sonsbeck
- 29 April Rundje um t Hundje

D A G	VP2	STRUCTUUUR APRIL 2023 Duur, Tempoduur, Interval.
M A	LO: Duurlopen van 60'-105' Z1/2. Elke 10 minuten 200 meter versnellen naar WT	
D I	ZW: Extensief interval duur/ snelheid /techniek. LO: Gezamenlijke kletsloop na het zwemmen 1 tot 2 keer singels Venray	
W O	Fi: Tempo werk Steeds 30 min W up en 5 steigerungen en 30 minuten cool down Kern week 1-10 x 1K op wedstrijdtempo en 1 K herstel Kern week 2- 5 x 2K op WT en 1K HT Kern week 3- 4 x 3K op WT en 1K HT Kern week 4- 4 x 5K op WT en 2 K HT Of Koppeltraining F/L: 30 min fietsen Z2, lopen 10 min Z3, fietsen 15min Z3 en 15 min Z2, lopen 15 min Z3 en 30 min fietsen Z1	
D O	LO: Baantraining Programma Tadessa	
V R	RUST	
Z A	LO: Zaterdag groep 9:00 uur start in Overloon	
Z O	ZW: Ext.-Intv. Duur / Techniek Mieke FI: Duur 2,0-4,5 uur Race Z1/2 Duur/techniek en snelheidswerk.	

Fiets trainingsaccenten ter verbetering van techniek, kracht, snelheid en souplesse.

Techniek/souplesse:

10 minuten trapfase training.

Concentreer je steeds met een been op een fase, daarna 15 sec rustig trappen en naar de volgende fase. Daarna het andere been.

het kettingblad voor is verdeeld in vier fases.

als je het kettingblad leest als de klok is van 11 uur tot 1 uur de bovenste doorhaal fase

van 11 uur tot 7 uur is de duw fase

van 7 uur tot 5 uur is de onderste doorhaal fase

van 5 uur tot 1 uur is de trek fase.

Licht verzet en netjes blijven "rond" draaien.

10 minuten trapfrequentie training

Trapfrequentie opvoeren van TF 80 naar maximaal

Starten met TF 80 maximaliseren in 20 seconden en weer terug naar TF 80

Dit herhalen tot de 10 minuten vol zijn

Kracht:

5 x 1 km staand fietsen op zwaar verzet b.v. 53x12,

P = 30sec licht verzet b.v. 39x18/19, TF \geq 95

Heuvels/viaducten op sprinten met zwaardere versnellingen b.v. 53x17/13,

P = 30sec licht verzet b.v. 39x18/19, TF \geq 95