



Trainingsschema

Jaar	2021
Training	di 25-05-21
Week	22

Kern	Slag	A B C	aant.	Afst.	Zone	Rust	Omschrijving	Materiaal	Baan: 2			
									Tijd	Intv.	Totaal Tijd	Totaal Afstand
inzw	BC	C	1	300	Aer 0	04:00			05:49	09:49	09:49	300
1	BC	C	4	50	Aer 1	00:15	50m combinatie, 50m benen		01:05	01:20	05:20	200
	BC	B	4	50	Aer 1	00:15		plankje	01:44	01:59	07:56	200
2	BC	C	6	25	Aer 1	00:20	12,5 m linker arm, 12,5m r. arm zwemmen		00:45	01:05	06:30	150
	BC	C	1	100	Aer 2	00:25			01:49	02:14	02:14	100
	BC	C	1	150	Aer 2	00:25			03:00	03:25	03:25	150
	BC	C	1	200	Aer 1	00:15			03:54	04:09	04:09	200
	BC	C	1	300	Aer 1	00:15			05:36	05:51	05:51	300
uitz	BC	C	1	200	Aer 0				04:03	04:03	04:03	200
											49:16	1800

Herstel	Aeroob 0	28%	500
Aerobe capaciteit	Aeroob 1	58%	1050
	Aeroob 2	14%	250
Aeroob vermogen	Aeroob 3	0%	0
Anaerobe capaciteit	Lactaatproductie	0%	0
Anaeroob vermogen	Lactaattolerantie	0%	0
Snelheid	Sprint	0%	0