



## Trainingsschema

Jaar	2021
Training	di 08-06-21
Week	24

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	B	4	50	Aer 1	00:15			01:44	01:59	07:56	200
2	BC	C	1	100	Aer 2	00:20			01:49	02:09	02:09	100
	BC	C	1	150	Aer 2	00:20			03:00	03:20	03:20	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
	BC	C	1	400	Aer 1	00:15			07:41	07:56	07:56	400
uitz	BC	C	1	200	Aer 0				04:03	04:03	04:03	200
											<b>45:12</b>	<b>1850</b>

Herstel	Aeroob 0	28%	500
Aerobe capaciteit	Aeroob 1	61%	1100
	Aeroob 2	14%	250
Aeroob vermogen	Aeroob 3	0%	0
Anaerobe capaciteit	Lactaatproductie	0%	0
Anaeroob vermogen	Lactaattolerantie	0%	0
Snelheid	Sprint	0%	0