



## Trainingsschema

Jaar	2021
Training	di 15-06-21
Week	25

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	00:20			01:44	02:04	08:16	200
	BC	A	2	50	Aer 1	00:20			01:44	02:04	04:08	100
2	BC	C	1	800	Aer 1	01:00			15:00	16:00	16:00	800
	BC	C	1	400	Aer 2	01:00			07:06	08:06	08:06	400
	BC	C	1	200	Aer 3	01:00			03:22	04:22	04:22	200
uitz	BC	C	1	200	Aer 0				04:03	04:03	04:03	200
											<b>54:43</b>	<b>2200</b>

Herstel	Aeroob 0	28%	500
Aerobe capaciteit	Aeroob 1	61%	1100
	Aeroob 2	22%	400
Aeroob vermogen	Aeroob 3	11%	200
Anaerobe capaciteit	Lactaatproductie	0%	0
Anaeroob vermogen	Lactaattolerantie	0%	0
Snelheid	Sprint	0%	0