

# **12- WEKENSHEMA TRIATHLON GENT**

**R = Rustig, relax tempo**

**V= Vlot tempo**

**S = Snel tempo**

## **WEEK 1**

zwemmen : 6 x 100 m R pauze 15" + 3 x 200 m R pauze 30"

2 x fietsen : 25 km R  
30 km R

lopen: 5 km R

## **WEEK 2**

zwemmen : 4 x 100 m R pauze 15" + 6 x 200 m R pauze 30"

fietsen : 30 km R

2 x lopen: 5 km R  
1 km R-1 km V - 1 km R - 1 km V - 1 km R

## **WEEK 3**

2 x zwemmen : 4 x 400 m R pauze 1'  
6 x (100 R -100 V - 15" pauze ) + 100 uitzwemmen

fietsen : 5 km R - 5km V - 5 km R - 5km V - 10 km R

lopen: 2 km R- 2 km V - 1 km R - 1 km V - 1 km R

## **WEEK 4 ( RECUPWEEK )**

zwemmen : 1000 m R

fietsen : 40 km R

lopen: 5 km R

## **WEEK 5**

zwemmen : 5 x (100 R - 100 V - 100 S - pauze 30" ) + 100 uitzwemmen

2 x fietsen : 10 km R - 5 km V - 2 km S - 5 km V - 2 km S - 10 km R  
40 km R

lopen : 2 x ( 1 km R- 1 km V - 1 km S ) + 2 km R

## **WEEK 6**

zwemmen : 2 x (200 R -200 V - 200 S - pauze 30" ) + 100 uitzwemmen

fietsen : 5 km R - 5 km V - 3 km S - 5 km V - 3 km S - 5 km V - 3 km S - 5 km R

2 x lopen: 8 km R  
3 x ( 1km R- 1km S ) + 2 km R

## **WEEK 7**

2x zwemmen : 4 x 400 m V pauze 1'  
8 x (100 R -100 S - pauze 15" ) + 100 uitzwemmen

fietsen : 30 km R combinatie, direct gevolgd door lopen 3 km V

lopen: 2 km R - 2 km S - 2 km R - 2 km S - 2 km R

## **WEEK 8 ( RECUPWEEK, 18/07 tot 24/07 )**

zwemmen : 3 x 500 m R pauze : 1'

fietsen : 15 km R - 3 km S - 15 km R

lopen: 3 km R - 1 km S - 3 km R

### **WEEK 9 (25/07 tot 29/07)**

zwemmen : open water 10' R + 3 x ( 4' S+ 2' R ) + 10' R

2 x fietsen : 30 km R combinatie, direct gevolgd door lopen 3 km S  
5 km R - 5 km S - 15 km R - 5 km S - 5 km R

lopen: 2 km R - 1 km S - 1 km R - 1 km S - 1 km R - 1 km S - 2 km R

### **WEEK 10 (1/08 tot 7/08)**

2 x zwemmen : open water 40' R  
open water 10' R - 3 x ( 8' S - 2' R ) - 5' R

fietsen : 30 km V combinatie, direct gevolgd door lopen 3 km S

lopen: 10 km R

### **WEEK 11 (8/08 tot 14/08)**

zwemmen : open water 5' R - 3 x ( 10' S - 2' R ) - 5' R

2 x fietsen : 50 km R  
30 km V combinatie, direct gevolgd door lopen 3 km S

lopen: 1 km R - 4 km V - 2 km S - 1 km R

### **WEEK 12 ( TAPERWEEK)**

dinsdag 16/8, lopen: 1 km R - 6 km V - 1 km R

donderdag 18/08, fietsen : 10 km R - 2 km S - 5 km R - 2 km S - 10 km R

vrijdag 19/08, zwemmen : open water 10' R - 3 x ( 2' S - 4' R ) - 10' R

### **WEDSTRIJD (21/08)**