



Schema van Johan Hermie

Beste Johan Hermie, hieronder vindt u het trainingsschema en de trainingszones die wij hebben opgesteld op basis van de informatie die u ons bezorgde. Wij wensen u alvast veel trainingsplezier!

Uw persoonlijke trainingszones:

Zone 1:	Recuperatie: Hartslag 117 - 127 bpm & Gevoel: zeer licht
Zone 2:	LSD-Extensieve duurtraining: Hartslag 128 - 143 bpm & Gevoel: licht tot matig
Zone 3:	Tempoduur: Hartslag 144 - 154 bpm & Gevoel: matig tot vlot
Zone 4:	Blok: Hartslag 155 - 159 bpm & Gevoel: ietwat zwaar tot zwaar
Zone 5:	Extensief interval: Hartslag 160 - 165 bpm & Gevoel: zwaar
Zone 6:	Weerstand: Hartslag 166 - 180 bpm & Gevoel: zeer zwaar

Week 1: van 24/02/2014 tot 02/03/2014

Maa		0		Geen training
Din	LSD-Ext	45	Kern	45 min @ 128-143 bpm: rustige duurtraining op souplesse, basisuithouding
Woe		0		Geen training
Don	LSD-Ext	45	Kern	45 min @ 128-143 bpm: duurtraining aan rustig tempo, ontspannen fietsen
Vri		0		Geen training
Zat	LSD-Ext	75	Kern	75 min @ 128-143 bpm: rustige duurtraining op souplesse, basisuithouding
Zon		0		Geen training

Totaal: 2 uur 45 minuten

