



WEEK 48 OST 4 GEPLANDE TIJDEN SWIM: 04:00:00 BIKE: 01:45:00 RUN: 01:30:00 STRENGTH: 02:20:00 TOTAAL: 09:35:00

MAA	<b>STRENGTH:</b> Core 40 minuten volgens protocol Core. Mik op 1 sessie. Tijd over dan een aantal favoriete oefeningen uit Functional Strength
	<b>BIKE:</b> Kracht <b>[ KEY ]</b> 1 uur WU: 10 minuten rustig infietsen Kern: 8x(1 minuut op 40 RPM + 4 minuten AR) CD: Tot 1 uur
DIN	<b>SWIM:</b> Aeroob vermogen, open water skills WU: 10 minuten, rustig zwemmen met als oefening de schouderdik Kern: 2x300 Als 200@70%, 100@85% R=15 na 300 2x200 No Walls, R=10 na 200 2x300 Als 100@70%, 100@85%, 100@70% R=30 na 300 Optioneel: 4x100 met Pull Buoy en Paddles R=10 na 100 CD: 5 minuten rustig uitzwemmen
WOE	<b>STRENGTH:</b> Functional Strength <b>[ KEY ]</b> 50 minuten volgens protocol Functional Strength. Mik op 2 sessies
DON	<b>SWIM:</b> Snelheid en kracht 1 uur WU: 10 minuten, rustig zwemmen met als oefening de Broken Arrow (die van afgelopen vrijdag) Kern: 20x100 R=10 na 100: 1-5 Slag op 70%, 6-10 met PullBuoy, Paddles (en bandje), 11-15 Slag in negatieve split ( 25 meter op 70%-25 meter op 85%), 16-20 CD: Tot 1 uur rustig uitzwemmen
	<b>RUN:</b> Threshold <b>[ KEY ]</b> 45 minuten WU: 10 minuten rustig inlopen Kern: 15 seconden sprint, 15 seconden AR 30 seconden sprint, 30seconden AR 1 minuut sprint, 1 minuut AR 1 minuut en 30 seconden sprint, 1 minuut en 30 seconden AR 1 minuut sprint, 1 minuut AR 30 seconden sprint, 30seconden AR 15 seconden sprint, 15 seconden AR CD: Tot 45 minuten
VRIJ	Recovery
ZAT	<b>STRENGTH:</b> Lenigheid 50 minuten volgens protocol Flexibility
	<b>BIKE:</b> Aeroob en techniek 45 minuten WU: 10 minuten rustig infietsen Kern: 15 minuten afwisselend alleen links/rechts als 45 seconden 1 Been+15 seconden Beiden, 5x1 minuut In licht verzet (niet bouncen, cadans > 100 ) + 1 minuut AR CD: Tot 45 minuten
ZON	<b>SWIM:</b> 6x150@EN1 R=15 <b>[ KEY ]</b> 6x50 Als (25 Hard/25 Easy vanuit OW start) R=20 100 Recovery 6x150@EN2 Pull R=30 6x50 Als (25 Hard/25 Easy vanuit Dead Man Float) R=20 100 Recovery 6x100, Oneven slag@EN1, Even Pull@EN2 6x50 Als 2 op EN1, 1 EN2 Herhaal R=10/20 100 Recovery
	<b>RUN:</b> Aeroob en techniek 45 minuten WU: 10 minuten rustig inlopen Kern: 25 minuten op 70%, hierin 5x(30 seconden high knees + 30 seconden fast feet + 30 seconden butt kick + 30 seconden AR uitvoeren) CD: Tot 45 minuten