

Week nr. 11 – Training 1			
Doel trainer	Vergroten aeroob vermogen –		
Doel klant	Vergroten van de motor, veel energie verbranden		
Warm up			
Wat 1. 2 min Row 2. 2 min Ski 3. 2 min Bike 4. 2 min Run	Hoe ❤️ 60-70 % HFmax 📊 1 ronde ⌚ 8 min 😓 -	Coaching Sturen op <ul style="list-style-type: none"> • Praattempo • Licht hijgen • Lichte verkleuring huid / licht zweten 	Organisatie Na 2 min arbeid, 1 station doordraaien Materiaal Rowers, Skiers, Bikes, Runners or outside
Kern 1			
Wat 1. 40 sec Row 2. 40 sec Ski 3. 40 sec Bike 4. 40 sec Run	Hoe ❤️ 80-85 % HF ⚡ 90-99 % anaerobe drempel 📊 8 ronden ⌚ 32 min totaal ⌚ 40 sec arbeid 😓 20 sec	Coaching Sturen op <ul style="list-style-type: none"> • Pittig tempo • Volhoudbaar • Hijgen • Paar woorden kunnen praten, maar geen hele zin • Niet verzuren 	Organisatie Na 40 sec arbeid, 1 station doordraaien Materiaal Rowers, Skiers, Bikes, Runners or outside
Cool down			
Wat 1. Wandelen	Hoe ❤️ 60 % of < 📊 1 serie 1 ⌚ 5 min 😓 -	Coaching Sturen op <ul style="list-style-type: none"> • Hartslag en ademhaling laten vertragen • Lichaam tot rust laten komen 	Organisatie Allemaal tegelijk Materiaal -
Aantekening / Evaluatie punten			

Intensiteit: ❤️ % hf-max ⚡ watt 🏃 km/u 🏋️ % prestatie vermogen 🔥 cal
 Omvang: 📊 herhalingen /sets / series / ronden
 Duur: ⌚ tijd
 Pauze: 😓 tijd

Week nr. 11 – Training 2			
Doel trainer	Vergroten lactaat tolerantie, Vergroten weerstandsvermogen tijdens verzuring		
Doel klant	Beter tegen de verzuring kunnen, langer door de verzuring heen kunnen presteren		
Warm up			
Wat 1. 2 min Row 2. 2 min Ski 3. 2 min Bike 4. 2 min Run	Hoe ❤️ ronde 1 = 60-70 % ❤️ ronde 2 = 70-80 % 📊 2 ronde ⌚ 16 min 😓 -	Coaching Sturen op <ul style="list-style-type: none"> • Praattempo, Licht hijgen, Lichte verkleuring huid / licht zweten. • Iets kortere zinnen kunnen praten, iets zwaarder hijgen, niet verzuren 	Organisatie Na 2 min arbeid, 1 station doordraaien Materiaal Rowers, Skiers, Bikes, Runners or outside
Kern 1			
Wat E8M (Every 8 Minute) verzurend sprint circuit 1. 10 cal Row 2. 10 cal Ski 3. 10 cal Bike 4. 100 mtr Run	Hoe 💪 100 % PV 🔥 3x 10 cal + 100 mtr 📊 3 sprint circuit ⌚ 1,5 - 3 min arbeid 😓 6,5 – 5 min rust	Coaching Sturen op <ul style="list-style-type: none"> • 100% Prestatie Vermogen • Noteer de tijd na run • Misselijk = stoppen met sprints. Laat ze blijven wandelen. 	Organisatie Werken in 2 of 3 series Als serie 1 3 min onderweg is start serie 2. Materiaal Rowers, Skiers, Bikes, Runners or outside
Cool down			
Wat 1. 1,5 min Row 2. 1,5 min Ski 3. 1,5 min Bike 4. 1,5 min Run	Hoe ❤️ 60 % 📊 2 rondes ⌚ 12 min 😓 -	Coaching Sturen op <ul style="list-style-type: none"> • Wegwerken verzuring en evt misselijkheid • Hartslag en ademhaling laten vertragen • Lichaam tot rust laten komen 	Organisatie Allemaal tegelijk Materiaal Rowers, Skiers, Bikes, Runners or outside
Aantekening / Evaluatie punten			

Intensiteit: ❤️ % hf-max ⚡ watt 🏊 km/u 💪 % prestatie vermogen 🔥 cal
 Omvang: 📊 herhalingen /sets / series / rondes
 Duur: ⌚ tijd
 Pauze: 😓 tijd

Week nr. 11 – Training 3			
Doel trainer	Vergroten anaeroob a-lactische vermogen + aeroob vermogen		
Doel klant	Vergroten sprint power + ggrotere motor creëren, dingen langer op redelijk hoge intensiteit kunnen volhouden.		
Warm up			
Wat 1. 2 min Row 2. 2 min Ski 3. 2 min Bike 4. 2 min Run	Hoe 60-70 % HFmax 1 ronde 8 min -	Coaching Sturen op <ul style="list-style-type: none"> • Praattempo • Licht hijgen • Lichte verkleuring huid / licht zweten 	Organisatie Na 2 min arbeid, 1 station doordraaien Materiaal Rowers, Skiers, Bikes, Runners or outside
Kern 1			
Wat 1. 6 sec sprints op bike	Hoe 100 % PV w / 10% verval = stop 3 sprint series 6 sec arbeid 2 min 54 rust	Coaching Sturen op <ul style="list-style-type: none"> • 100% Prestatie Vermogen • Noteer hoogst behaalde wattage • Max 10% verval van hoogste wattage 	Organisatie Werken in 2 of 3 series Materiaal Assault bike
Kern 2			
Wat 1. 2,5 min Row 2. 30 sec Goblet thrusters 3. 2,5 min Ski 4. 30 sec Single arm db snatch 5. 2,5 min Bike 6. 30 sec Burpee	Hoe 70-80 % HF 3 ronden 27 min ... sec/min	Coaching Sturen op <ul style="list-style-type: none"> • Pittig tempo • Volhoudbaar • Hijgen • Paar woorden kunnen praten, maar geen hele zin • Niet verzuren 	Organisatie Verdeel de groep evenredig over de 3 apparaten Materiaal Rowers, Skiers, Bikes, dumbbells, kettlebells
Cool down			
Wat 1. Wandelen	Hoe 60 % of < 1 serie 5 min -	Coaching Sturen op <ul style="list-style-type: none"> • Hartslag en ademhaling laten vertragen • Lichaam tot rust laten komen 	Organisatie Allemaal tegelijk Materiaal -
Aantekening / Evaluatie punten			

Intensiteit: % hf-max watt km/u % prestatie vermogen cal
 Omvang: herhalingen /sets / series / ronden
 Duur: tijd
 Pauze: tijd