

Trainingschema 11 stedenroeien 2014

Doel:

Zo lang mogelijk op een redelijk tempo constant te roeien.
Verbeteren duur vermogen en mentaal sterken.



LICHT	MIDDELZWAAR	ZWAAR
week 1	week 2	week 3
training : 1	training : 1	training : 1
warming-up :	warming-up :	warming-up :
training : 3 x 10 min. - Rust 5 min. 70% - 18 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden.	training : 4 x 10 min. - rust 4 min. tempo: 70% - 20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.	training : 5 x 10 min. - rust 3 min. tempo: 70% - 18/20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.
cooling-down :	cooling-down :	cooling-down :
training : 2	training : 2	training : 2
warming-up :	warming-up :	warming-up :
training : 3 x 10 min. - Rust 5 min. 70% - 18 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden.	training : 4 x 10 min. - rust 4 min. tempo: 70% - 18 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.	training : 5 x 10 min. - rust 4 min. tempo: 70% - 18 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.
cooling-down :	cooling-down :	cooling-down :

Trainingschema 11 stedenroeien 2014

Doel:

Zo lang mogelijk op een redelijk tempo constant te roeien.
Verbeteren duur vermogen en mentaal sterken.



LICHT	MIDDELZWAAR	ZWAAR
week 4	week 5	week 6
training : 1	training : 1	training : 1
warming-up :	warming-up :	warming-up :
training : 3 x 12 min. - Rust 3 min. tempo: 70% - 18 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden.	training : 4 x 12 min. - rust 2 min. tempo: 70% Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.	training : 5 x 12 min. - rust 1 min. tempo: 70% - 18/20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.
cooling-down :	cooling-down :	cooling-down :
training : 2	training : 2	training : 2
warming-up :	warming-up :	warming-up :
training : 3 x 12 min. - Rust 3 min. tempo: 70% - 18 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden.	training : 4 x 12 min. - rust 2 min. tempo: 70% Probeer je vermogen gelijkmatig te houden.	training : 5 x 12 min. - rust 1 min. tempo: 70% - 18/20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden.
cooling-down :	cooling-down :	cooling-down :

Trainingschema 11 stedenroeien 2014

Doel:

Zo lang mogelijk op een redelijk tempo constant te roeien.
Verbeteren duur vermogen en mentaal sterken.



LICHT	MIDDELZWAAR	ZWAAR
<p>week 7</p> <p>training : 1</p> <p>warming-up :</p> <p>training : 3 x 14 min. - Rust 1 min. tempo: 18 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.</p> <p>cooling-down :</p> <p>training : 2</p> <p>warming-up :</p> <p>training : piramide 2 x min. (4-3-2-1-2-3-4) tempo: (16-18-20-22-20-18-16 sl/min.)</p> <p>cooling-down :</p>	<p>week 8</p> <p>training : 1</p> <p>warming-up :</p> <p>training : 4 x 14 min. - rust 30 sec. tempo: 70% - 20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.</p> <p>cooling-down :</p> <p>training : 2</p> <p>warming-up :</p> <p>training : piramide 3 x min. (4-3-2-1-2-3-4) tempo: (16-18-20-22-20-18-16 sl/min.)</p> <p>cooling-down :</p>	<p>week 9</p> <p>training : 1</p> <p>warming-up :</p> <p>training : 5 x 14 min. - rust 15 sec. tempo: 70% - 18/20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.</p> <p>cooling-down :</p> <p>training : 2</p> <p>warming-up :</p> <p>training : piramide 3 x min. (4-3-2-1-2-3-4) tempo: (20-22-24-26-24-22-20 sl/min.)</p> <p>cooling-down :</p>

Trainingschema 11 stedenroeien 2014

Doel:

Zo lang mogelijk op een redelijk tempo constant te roeien.
Verbeteren duur vermogen en mentaal sterken.



LICHT	MIDDELZWAAR	ZWAAR
week 10	week 11	week 12
training : 1	training : 1	training : 1
warming-up :	warming-up :	warming-up :
trainig 2 x 21 min. - rust 5 min. tempo: 18/20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.	trainig 2 x 25 min. - rust 5 min. tempo: 18/20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.	trainig 2 x 29 min. - rust 5 min. tempo: 18/20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.
cooling-down :	cooling-down :	cooling-down :
training : 2	training : 2	training : 2
warming-up :	warming-up :	warming-up :
training : 2 x 21 min. - rust 5 min. tempo: 18/20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.	training : 2 x 25 min. - rust 5 min. tempo: 18/20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.	training : 2 x 29 min. - rust 5 min. tempo: 18/20 sl/min. Probeer je vermogen gelijkmatig te houden. Technisch goed roeien.
cooling-down :	cooling-down :	cooling-down :

Trainingschema 11 stedenroeien 2014

Doel:

Zo lang mogelijk op een redelijk tempo constant te roeien.
Verbeteren duur vermogen en mentaal sterken.



LICHT	MIDDELZWAAR	ZWAAR
<p>week 13</p> <p>training : 1</p> <p>warming-up :</p> <p>trainig 60 min tempo: 18 sl/min.</p> <p>cooling-down :</p> <p>training : 2</p> <p>warming-up :</p> <p>training : piramide 2 x min. (4-3-2-1-2-3-4) tempo: (18-20-22-24-22-20-18 sl/min.)</p> <p>cooling-down :</p>	<p>week 14</p> <p>training : 1</p> <p>warming-up :</p> <p>trainig 60 min. tempo: 21 sl/min.</p> <p>cooling-down :</p> <p>training : 2</p> <p>warming-up :</p> <p>training : piramide 3 x min. (4-3-2-1-2-3-4) tempo: (18-20-22-24-22-20-18 sl/min.)</p> <p>cooling-down :</p>	<p>week 15</p> <p>training : 1</p> <p>warming-up :</p> <p>trainig 60 min tempo: 21 sl/min.</p> <p>cooling-down :</p> <p>training : 2</p> <p>warming-up :</p> <p>training : piramide 3 x min. (4-3-2-1-2-3-4) tempo: (22-24-26-28-26-24-22 sl/min.)</p> <p>cooling-down :</p>