

TRIATLEET

Train slimmer, *niet harder*

Waarom de meeste duursporters vastlopen

Drie disciplines, beperkte tijd en de drang om overal tegelijk beter in te worden. Net daar lopen de meeste triatleten vast. Je traint hard in alle drie, maar zonder samenhang stokt de progressie en stapelt de vermoeidheid op.

Structuur betekent niet méér trainen. Het betekent zwemmen, fietsen en lopen op elkaar afstemmen: weten wanneer je intensief gaat, wanneer rustig, en wanneer je herstelt. Dit schema legt dat fundament.

Wil je na deze 8 weken weten in welke zones jij specifiek moet trainen? Dan is een lactaattest de volgende stap. Maar begin hier.

8 weken basisstructuur voor de recreatieve triatleet die progressie wil over zwemmen, fietsen en lopen.

DE 3 ZONES IN DIT SCHEMA

- **Zone 1**
Rustig. Je kan comfortabel een zin afmaken.
- **Zone 2**
Tempo. Gecontroleerde inspanning, lichte ademhaling.
- **Zone 3**
Intensief. Je kan geen volledig gesprek voeren.
- **Herstel**
Actief of volledig rust. Even belangrijk als training.

Drie disciplines, één opbouw

FASE	● ZWEMMEN	● FIETSEN	● LOPEN
Week 1 en 2 Fundament 4 SESSIES	2× per week, techniekfocus, 30 min.	1× 60 min Zone 1.	1× 30 min Zone 1.
<i>Geen intensiteit. Bouw eerst routine over de drie disciplines.</i>			
Week 3 en 4 Structuur 5 SESSIES	2×: 1× techniek, 1× met 4× 50 m sneller.	1× rit met Zone 2 blokken.	2×: 1× rustig, 1× met korte Zone 2 intervallen.
Week 5 en 6 Progressie 6 SESSIES	2× per week.	2×: 1× rustig, 1× kwaliteit.	2×: 1× lang, 1× intervallen.
<i>Eerste brick in week 6: 30 min fietsen direct gevolgd door 15 min lopen.</i>			
Week 7 Herstelweek 4 SESSIES	Terug naar 4 sessies, verdeeld over de drie disciplines. Alles in Zone 1. Lichaam laten adapteren — dit is waar je conditie groeit.		
Week 8 Testweek SIMULATIE	Simuleer een korte triatlonvolgorde op lage intensiteit: 400 m zwemmen, 20 km fietsen, 3 km lopen. Geen tijddruk. Observeer rustig hoe je lichaam op de overgangen reageert.		

Praktische richtlijnen

Rust is training

Elke dag sporten lijkt efficiënt maar is het niet. Herstel is het moment waarop je lichaam sterker wordt. Bouw minstens 2 rustdagen in per week.

Zone 1 is niet te traag

80 tot 90% van je trainingsvolume hoort in Zone 1. Dat voelt te rustig. Dat is normaal. Het is de basis van alles wat daarna komt.

Consistentie wint

3 sessies per week gedurende 8 weken is beter dan 6 sessies twee weken en dan niets. Het lichaam past zich aan door herhaling, niet door pieken.

VOLGENDE STAP

Na 8 weken structuur ben je klaar voor precisie

Een lactaattest meet exact waar jouw zones liggen. Je traint niet langer op gevoel, maar op cijfers die kloppen voor jouw lichaam.

BOEK NU

**Lactaattest bij
FiThuysCVM**

fithuyscvm.be