Jaarplanning 2015

wk	per	AI	dag	datum	Opmerkingen	Zwemmen min	Zwemmen type	Zwemmen zone	Fietsen min	Fietsen type	Fietsen zone	Lopen min	Lopen type	Lopen zone
1	BP	90 - 10 %	do	1-jan	Geen looptraining									
			vr	2-jan										
			za	3-jan	Geen zwemtraining									
			zo	4-jan										
2	BP	90 - 10 %	ma	5-jan	Nieuwjaarsreceptie							30	ED	2
			di	6-jan										
			wo	7-jan		60	T + EI	3						
			do	8-jan								75	EI	3
			vr	9-jan										
			za	10-jan		60	K + EI	3						
			zo	11-jan										
3	VP1	80 - 20 %	ma	12-jan	Looptest 2e divisie							75	ED	2
			di	13-jan										
			wo	14-jan	1e clinic F. Huisman	60	T	2						
			do	15-jan								75	EI	3
			vr	16-jan										
			za	17-jan		60	K	2						
			zo	18-jan										
4	VP1	80 - 20 %	ma	19-jan								75	ED	2
			di	20-jan										
			wo	21-jan		60	T	2						
			do	22-jan								75	EI	3
			vr	23-jan										
			za	24-jan	Zwemtest 2e divisie	60	T	2						
			zo	25-jan										
5	VP1	80 - 20 %	ma	26-jan								75	ED	2
			di	27-jan										
			wo	28-jan	2e clinic F. Huisman	60	II	4						
			do	29-jan								75	EI	3
			vr	30-jan										
			za	31-jan		60	ED	2						
			zo	1-feb										
6	VP1	80 - 20 %	ma	2-feb								75	ED	2
			di	3-feb										
			wo	4-feb		60	T	2						
			do	5-feb								75	ED	2
			vr	6-feb										
			za	7-feb		60	K	2						
			zo	8-feb										
7	VP1	80 - 20 %	ma	9-feb								75	ED	2
			di	10-feb										
			wo	11-feb		60	EI	3						
			do	12-feb								75	EI	3
			vr	13-feb										
			za	14-feb		60	ED	2						
			zo	15-feb										
8	VP1	80 - 20 %	ma	16-feb								75	ED	2
			di	17-feb										
			wo	18-feb		60	ID	3						
			do	19-feb								75	EI	3
			vr	20-feb										
			za	21-feb		60	ED	2						
			zo	22-feb										
9	VP1	80 - 20 %	ma	23-feb								75	ID	3
			di	24-feb										
			wo	25-feb		60	ED	2						
			do	26-feb								75	EI	3
			vr	27-feb										
			za	28-feb		60	ED	2						
			zo	1-mrt										
10	VP1	80 - 20 %	ma	2-mrt								75	ED	2
			di	3-mrt										
			wo	4-mrt		60	EI	3						
			do	5-mrt								75	EI	3
			vr	6-mrt										
			za	7-mrt		60	ED	2						
			zo	8-mrt										
11	VP1	80 - 20 %	ma	9-mrt								75	ED	2
			di	10-mrt										
			wo	11-mrt		60	S	5						
			do	12-mrt								75	EI	3
			vr	13-mrt										
			za	14-mrt	Regiotraining	60	ED	2						
			zo	15-mrt										
12	VP1	80 - 20 %	ma	16-mrt								75	ID	3
			di	17-mrt										
			wo	18-mrt		60	ID	3						
			do	19-mrt								75	EI	3
			vr	20-mrt										
			za	21-mrt		60	ED	2						
			zo	22-mrt										
13	VP1	80 - 20 %	ma	23-mrt								75	ED	2
			di	24-mrt										
			wo	25-mrt		60	ID	3						
			do	26-mrt								75	EI	3
			vr	27-mrt										
			za	28-mrt	ATB jubileum	60	ED	2						
			zo	29-mrt										
14	VP1	80 - 20 %	ma	30-mrt								75	ID	3
			di	31-mrt	Eerste fietstraining									
			wo	1-apr		60	EI	3						
			do	2-apr	Vanaf nu buiten de baan							75	EI	3
			vr	3-apr										
			za	4-apr		60	ED	2						
			zo	5-apr										
15	VP2	70 - 30 %	ma	6-apr	2e paasdag									
			di	7-apr										
			wo	8-apr		60	II	4						
			do	9-apr								75	EI	3
			vr	10-apr										
			za	11-apr		60	ED	2						
			zo	12-apr	Rotterdam Marathon									
16	VP2	70 - 30 %	ma	13-apr								75	ED	2
			di	14-apr					90	T	2			
			wo	15-apr		60	ED	2						
			do	16-apr								75	EI	3
			vr	17-apr										
			za	18-apr		60	EI	3						
			zo	19-apr	Talentendag NTB									
17	VP2	70 - 30 %	ma	20-apr								75	ID	3
			di	21-apr					90	T	2			
			wo	22-apr		60	S	5						
			do	23-apr	Wissel + combitraining							75	ED	2
			vr	24-apr										
			za	25-apr	regiotraining	60	ED	2						
			zo	26-apr										
18	VP2	70 - 30 %	ma	27-apr	Koningsdag									
			di	28-apr					90	ED	2			
			wo	29-apr		60	ID	3						
			do	30-apr								75	ED	2
			vr	1-mei										
			za	2-mei	Clubweekend	60	ED	3						
			zo	3-mei	Clubweekend									
19	VP2	60 - 40 %	ma	4-mei								75	ED	2
			di	5-mei					90	ID	3			
			wo	6-mei		60	ED	2						
			do	7-mei	Wissel + combitraining							75	EI	3
			vr	8-mei										
			za	9-mei	Regiotraining	60	II	4						
			zo	10-mei										
20	VP2	60 - 40 %	ma	11-mei								75	ID	3
			di	12-mei					90	II	4			
			wo	13-mei		60	ED	2						
			do	14-mei	Hemelvaart									
			vr	15-mei										

Zone	Max. hartslag	Bouwstenen
1	< 75 %	herstel
2	75 - 82 %	extensieve duur
3	82 - 88 %	intensieve duur / extensieve interval
4	88- 92 %	intensieve interval
5	> 92 %	sprint

Typen trainingen	
EI	Extensieve interval
II	Intensieve interval
ED	Extensieve duur
ID	Intensieve interval
K	Kracht
T	Techniek
H	Herstel

	VP2		za	16-mei		60	II	4						
			zo	17-mei										
21		60 - 40 %	ma	18-mei								75	II	4
			di	19-mei					90	ID	3			
			wo	20-mei		60	ED	2						
			do	21-mei	RBR clubcompetitie							75	II	4
			vr	22-mei										
			za	23-mei	Regiotraining	60	II	4						
			zo	24-mei										
22	VP2	70 - 30 %	ma	25-mei								75	ED	2
			di	26-mei					90	ID	3			
			wo	27-mei		60	ED	2						
			do	28-mei								75	EI	3
			vr	29-mei										
			za	30-mei		60	II	4						
			zo	31-mei										
23	WP		ma	1-jun								75	ED	2
			di	2-jun					90	ED	2			
			wo	3-jun		60	ED	2						
			do	4-jun								75	ED	2
			vr	5-jun										
			za	6-jun	Oud-Gastel / Regiotraining	60	ID	3						
			zo	7-jun	Terheijden									
24	HP		ma	8-jun								75	H	1
			di	9-jun					90	H	1			
			wo	10-jun		60	H	1						
			do	11-jun	Wissel + combitraining							75	ED	2
			vr	12-jun										
			za	13-jun		60	ED	2						
			zo	14-jun										
25	VP2	60 - 40 %	ma	15-jun								75	ED	2
			di	16-jun					90	ID	3			
			wo	17-jun		60	ED	2						
			do	18-jun								75	EI	3
			vr	19-jun										
			za	20-jun	Regiotraining	60	II	4						
			zo	21-jun										
26	VP2	60 - 40 %	ma	22-jun								75	II	4
			di	23-jun					90	EI	3			
			wo	24-jun		60	ID	3						
			do	25-jun	Wissel + combitraining							75	EI	3
			vr	26-jun										
			za	27-jun		60	EI	3						
			zo	28-jun										
27	WP		ma	29-jun								75	ID	3
			di	30-jun					90	ED	2			
			wo	1-jul		60	EI	3						
			do	2-jul								75	ED	2
			vr	3-jul										
			za	4-jul	Didam / Regiotraining	60	ID	3						
			zo	5-jul										
28	WP		ma	6-jul								75	H	1
			di	7-jul					90	H	1			
			wo	8-jul		60	H	1						
			do	9-jul	Wissel + combitraining							75	ED	2
			vr	10-jul										
			za	11-jul		60	ED	2						
			zo	12-jul										
29	HP	100 - 0 %	ma	13-jul								75	H	1
			di	14-jul					90	H	1			
			wo	15-jul		60	H	1						
			do	16-jul								75	ED	2
			vr	17-jul										
			za	18-jul		60	ED	2						
			zo	19-jul										
30	HP	100 - 0 %	ma	20-jul								75	ED	2
			di	21-jul					90	ED	2			
			wo	22-jul	Buitenwatertraining	60	T	2						
			do	23-jul								75	ED	2
			vr	24-jul										
			za	25-jul	Geen zwemtraining									
			zo	26-jul										
31	VP2	70 - 30 %	ma	27-jul								75	ED	2
			di	28-jul					90	EI	3			
			wo	29-jul	Buitenwatertraining	60	ED	2						
			do	30-jul								75	EI	3
			vr	31-jul										
			za	1-aug	Geen zwemtraining									
			zo	2-aug										
32	VP2	70 - 30 %	ma	3-aug								75	ED	2
			di	4-aug					90	ID	3			
			wo	5-aug	Buitenwatertraining	60	ED	2						
			do	6-aug								75	EI	3
			vr	7-aug										
			za	8-aug	Geen zwemtraining									
			zo	9-aug										
33	VP2	60 - 40 %	ma	10-aug								75	EI	3
			di	11-aug					90	II	4			
			wo	12-aug	Buitenwatertraining	60	EI	3						
			do	13-aug								75	II	4
			vr	14-aug										
			za	15-aug	Geen zwemtraining									
			zo	16-aug										
34	VP2	60 - 40 %	ma	17-aug								75	II	4
			di	18-aug					90	ID	3			
			wo	19-aug		60	II	4						
			do	20-aug								75	ID	3
			vr	21-aug										
			za	22-aug		60	II	4						
			zo	23-aug										
35	VP2	70 - 30 %	ma	24-aug								75	ID	3
			di	25-aug					90	II	4			
			wo	26-aug		60	ED	2						
			do	27-aug								75	EI	3
			vr	28-aug										
			za	29-aug		60	II	4						
			zo	30-aug										
36	WP		ma	31-aug								75	ED	2
			di	1-sep					90	ED	2			
			wo	2-sep		60	ED	2						
			do	3-sep								75	EI	3
			vr	4-sep										
			za	5-sep	Binnenmaas	60	ED	2						
			zo	6-sep										
37	WP		ma	7-sep								75	ED	2
			di	8-sep					90	ED	2			
			wo	9-sep		60	ED	2						
			do	10-sep								75	ED	2
			vr	11-sep										
			za	12-sep	Almere / Spijkenisse	60	ED	2						
			zo	13-sep										
38	HP	100 - 0 %	ma	14-sep								15	H	1
			di	15-sep					45	H	1			
			wo	16-sep		30	H	1						
			do	17-sep								30	H	1
			vr	18-sep										
			za	19-sep		60	H	1						
			zo	20-sep	Familiedag									
39	HP	100 - 0 %	ma	21-sep								45	H	1
			di	22-sep					45	H	1			
			wo	23-sep		60	ED	2						
			do	24-sep								75	ED	2
			vr	25-sep										
			za	26-sep		60	ED	2						
			zo	27-sep										
40	OP	90 - 10 %	ma	28-sep								75	ED	2
			di	29-sep	laatste fietstraining				45	ED	2			
			wo	30-sep		60	ED	2						
			do	1-okt	Laatste traingen buiten de baan							75	ED	2
			vr	2-okt										
			za	3-okt		60	ED	2						
			zo	4-okt										
41	OP	90 - 10 %	ma	5-okt								75	ED	2
			di	6-okt										
			wo	7-okt		60	ED	2						
			do	8-okt								75	ED	2
			vr	9-okt										

			za	10-okt		60	ED	2						
			zo	11-okt										
42	OP	90 - 10 %	ma	12-okt								75	ED	2
			di	13-okt										
			wo	14-okt		60	ED	2						
			do	15-okt								75	ED	2
			vr	16-okt										
			za	17-okt		60	ED	2						
			zo	18-okt										
43	OP	90 - 10 %	ma	19-okt								75	ED	2
			di	20-okt										
			wo	21-okt		60	ED	2						
			do	22-okt								75	ED	2
			vr	23-okt										
			za	24-okt		60	ED	2						
			zo	25-okt										
44	OP	90 - 10 %	ma	26-okt								75	ED	2
			di	27-okt										
			wo	28-okt		60	ED	2						
			do	29-okt								75	ED	2
			vr	30-okt										
			za	31-okt		60	ED	2						
			zo	1-nov										
45	BP	90 - 10 %	ma	2-nov								75	ED	2
			di	3-nov										
			wo	4-nov		60	T	2						
			do	5-nov								75	EI	3
			vr	6-nov										
			za	7-nov		60	T	2						
			zo	8-nov										
46	BP	90 - 10 %	ma	9-nov								75	ED	2
			di	10-nov										
			wo	11-nov		60	T	2						
			do	12-nov								75	EI	3
			vr	13-nov										
			za	14-nov		60	K	3						
			zo	15-nov										
47	BP	90 - 10 %	ma	16-nov								75	ED	2
			di	17-nov										
			wo	18-nov		60	T	2						
			do	19-nov								75	EI	3
			vr	20-nov										
			za	21-nov		60	T	2						
			zo	22-nov										
48	BP	90 - 10 %	ma	23-nov								75	ED	2
			di	24-nov										
			wo	25-nov		60	T	2						
			do	26-nov								75	EI	3
			vr	27-nov										
			za	28-nov		60	K	3						
			zo	29-nov										
49	BP	90 - 10 %	ma	30-nov								75	ED	2
			di	1-dec										
			wo	2-dec		60	T	2						
			do	3-dec								75	EI	3
			vr	4-dec										
			za	5-dec		60	T	2						
			zo	6-dec										
50	BP	90 - 10 %	ma	7-dec								75	ED	2
			di	8-dec										
			wo	9-dec		60	T	2						
			do	10-dec								75	EI	3
			vr	11-dec										
			za	12-dec		60	K	3						
			zo	13-dec										
51	BP	90 - 10 %	ma	14-dec								75	ED	2
			di	15-dec										
			wo	16-dec		60	T	3						
			do	17-dec								75	EI	3
			vr	18-dec										
			za	19-dec		60	T	3						
			zo	20-dec										
52	BP	90 - 10 %	ma	21-dec								75	ED	2
			di	22-dec										
			wo	23-dec	Geen zwemtraining									
			do	24-dec								75	EI	3
			vr	25-dec										
			za	26-dec	Geen zwemtraining									
			zo	27-dec										
53	BP	90 - 10 %	ma	28-dec								75	EI	3
			di	29-dec										
			wo	30-dec	Geen zwemtraining									
			do	31-dec	Geen looptraining									