


Trainingsschema EMMV

Week:		1	2	3	4	5	6	7	8
MA		2 x 5' DL1 P = 2' wandelen	3 x 5' DL1 P = 2' wandelen	4 x 5' DL1 P = 2' wandelen	1 x 5' DL1 3 x 2' DL2 2 x 2' DL3 1 x 5' DL1 P = 2' wandelen	1 x 5' DL1 2 x 10' DL1 1 x 5' DL1 P = 2' wandelen	1 x 20' DL1	1 x 30' DL1	1 x 5' DL1 1 x 5' DL2 1 x 5' DL1 1 x 5' DL2 1 x 5' DL1
DI		<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 3x5 3x10 V 3x2 3x5	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 3x12 3x15 V 3x3 3x10	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 2x20 3x20 V 3x5 3x15	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 4x15 4x15 V 2x6 2x15	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 1x20 1x30 V 1x10 1x20	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 4x10 4x15 V 4x5 4x10	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 2x20 2x30 V 2x10 2x20	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 4x10 1x50 V 1x15 1x30
WO		Marsen 2 km	Marsen 4 km	Marsen 4 km	Marsen 6 km	Marsen 6 km	Marsen 8 km	Marsen 10 km	Marsen 8 km
DO		rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust
VR		2 x 5' DL1 P = 2' wandelen	1 x 5' DL1 1 x 10' DL1/DL2 P = 2' wandelen	2 x 10' DL1 P = 2' wandelen	1 x 5' DL1 1 x 5' DL2 1 x 2' DL3 1 x 5' DL1 P = 2' wandelen	1 x 5' DL1 5 x 2' DL3 P = 1' wandelen	1 x 5' DL1 1 x 5' DL2 5 x 2' DL3 1 x 5' DL1 P = 1' joggen	1 x 10' DL1 5 x 2' DL3 1 x 5' DL1 P = 1' joggen	1 x 10' DL1 10 x 1' zo snel mogelijk 1 x 5' DL1 P = 1' joggen
ZA		<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 3x10 3x10 V 3x3 3x7	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 2x15 3x15 V 3x4 3x12	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 4x10 3x20 V 3x5 4x10	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 2x20 3x20 V 2x7 1x30	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 3x15 2x20 V 2x8 2x15	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 2x15 3x20 V 2x9 2x20	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 1X MAXIMAAL V 1X MAXIMAAL	<u>p/up</u> <u>s/up</u> M 2x20 2x30 V 2x10 2x20
ZO		rust	rust	rust	rust	Zwemmen 100 m schoolslag 100 m enkelv. rugslag Onderwater: 3 x 5 m	Zwemmen 200 m schoolslag 200 m enkelv. rugslag Onderwater: 3 x 10 m Hoge duikplank		Zwemmen Alles is gekleed; broek en trui/blouse 200 m schoolslag 200 m enkelv. rugslag Onderwater: 3 x 10 m Hoge duikplank

Trainingsschema EMMV