



IRONTRAINING

LONG DISTANCE TRAINING

Intakeformulier triathlon

Algemeen

Vraag 1: Werk je in het weekend?

Vraag 2: Zit er verschil in jouw beschikbaarheid in even en oneven weken? Bijvoorbeeld in verband met co-ouderschap, werk partner, enzovoorts.

Vraag 3: Op welke dagen kun je absoluut niet trainen? Heb je bij vraag 2 'ja' ingevuld, geef dit afzonderlijk op voor de even en oneven weken. (maximaal twee dagen per week)

Vraag 4: Op welke twee dagen in de week heb je tijd voor langere trainingen (> 2 uur)?

Vraag 5: Heb je voorkeuren voor een bepaalde training op bepaalde dagen? Bijvoorbeeld in verband met groepstrainingen.

Vraag 6: Wat zijn jouw mogelijkheden om te zwemmen? Bijvoorbeeld in verband met beperkte openingstijden van het zwembad waar je gaat trainen.

Vraag 7: Op welke dag(en) kun je 's ochtends vroeg zwemmen?

Vraag 8: Welke weekdag(en) kun je overdag trainen?

Triathlon specifiek

Vraag 9: Wat is jouw favoriete onderdeel?

Vraag 10: Werk je voor één of meerdere onderdelen al met een trainer?

Vraag 11: Zo ja, voor welke onderdelen?

Niveau zwemmen

Vraag 12: Beschik je over een hartslagband voor zwemmen?

Vraag 13: Wat is jouw huidige zwemtijd over 400 meter (in een 25- of 50-meter bad)?

Vraag 14: Wat is jouw huidige zwemtijd over 1000 meter (in een 25- of 50-meter bad)?

Niveau wielrennen

Vraag 15: Fiets je met een vermogensmeter?

Vraag 16: Wat is jouw gewicht?

Vraag 17: Wat is jouw lengte?

Vraag 18: Heb je jouw hartslag en/of vermogen bij het omslagpunt laten vaststellen bij een sportmedisch onderzoek?

Vraag 19a: Zo ja, wat is deze hartslag en/of het vermogen en wanneer vond het onderzoek plaats?

Vraag 19b: Zo nee, doe dan een fietstest. Doe een tijdritle van 10 km op een normale racefiets. Je doet je handen bovenop het stuur, bij voorkeur op een vlak parcours en met zo min mogelijk wind. Neem een route waarbij je na 5 km omkeert en hetzelfde stuk terug fietst. Geef hier jouw tijd op.

Niveau hardlopen

Vraag 20: Is jouw omslagpunt (hartslag) vastgesteld bij een sportmedisch onderzoek?

Vraag 21a: Zo ja, wat is deze hartslag en wanneer vond het onderzoek plaats?

Vraag 21b: Zo nee, wat is jouw gemiddelde hartslag bij een 15 km wedstrijd?

Vraag 22: Wat is jouw gemiddelde hartslag bij een halve marathon?

Vraag 23: Wat is jouw PR op de halve marathon?

Vraag 24: Wanneer liep je deze tijd?

Vraag 25: Wat was jouw tijd op jouw laatste halve marathon?

Vraag 26: Wanneer liep je deze halve marathon?

Trainingsintensiteit:

De volgende vragen gaan over de afgelopen 3-6 maanden

Vraag 27a: Hoe vaak zwem je momenteel gemiddeld per week?

Vraag 27b: Hoe vaak fiets je momenteel gemiddeld per week?

Vraag 27c: Hoe vaak loop je momenteel gemiddeld per week?

Vraag 28a: Hoeveel meter zwem je momenteel gemiddeld per week?

Vraag 28b: Hoeveel minuten fiets je momenteel gemiddeld per week?

Vraag 28c: Hoeveel km loop je momenteel gemiddeld per week?

Vraag 29a: Doe je voornamelijk duurtrainingen met zwemmen? Of ook tempo- en/of intervaltrainingen?

Vraag 29b: Doe je voornamelijk duurtrainingen met fietsen? Of ook tempo- en/of intervaltrainingen?

Vraag 29c: Doe je voornamelijk duurtrainingen met hardlopen? Of ook tempo- en/of intervaltrainingen?

Vraag 30a: Beschrijf hoe jouw intervaltrainingen met wielrennen er ongeveer uit zien.

Vraag 30b: Beschrijf hoe jouw intervaltrainingen met hardlopen er ongeveer uit zien.



IRONTRAINING

LONG DISTANCE TRAINING

Specifieke zaken

Vraag 31: Wil je een trainingsschema voor een halve of een hele triathlon?

Vraag 32: Voor welk evenement is het trainingsschema bedoeld?

Vraag 33: Wanneer vindt het evenement plaats?

Vraag 34: Wanneer wil/kun je starten met jouw trainingsprogramma? Let op de minimale en maximale duur van het schema (halve: 16-20 weken, hele: 19-26 weken).

Vraag 35: Ga je op vakantie gedurende het schema? Let op: als je op vakantie gaat om te trainen, vul je hier nee in.

Vraag 36a: Zo ja, wil je dan minder trainen? Minimaal drie trainingssessies per week is wenselijk.

Vraag 36b: Zo ja, heb je tijdens de vakantie de mogelijkheid om te zwemmen?

Vraag 36c: Zo ja, heb je tijdens de vakantie de beschikking over een racefiets?

Vraag 36d: Zo ja, wanneer is deze vakantie?

Vraag 37: Ben je lid van een sportschool?

Details trainingsschema:

Vraag 38: Wil je de voorkeur geven aan één van de drie disciplines tijdens het trainingsprogramma?

Vraag 39a: Zo ja, is dit omdat dit jouw minste onderdeel is? En dus meer wilt trainen om dit te verbeteren?

Vraag 39b: Zo ja, is dit omdat dit jouw favoriete onderdeel is? En dit dus de basis van jouw trainingen moet blijven?

Vraag 40: Heb je tijdens de trainingsperiode de mogelijkheid om 1-3 trainingskampen in te bouwen? Een trainingskamp kan ook plaatsvinden vanaf huis, waarbij je 4-10 dagen onbeperkt tijd hebt om te sporten.

Vraag 41: Zo ja, geef de specificaties op van deze trainingskampen. Geef hierbij de start- en einddatum aan, eventuele reisdagen, locatie en aanwezigheid van zwembad en/of open water.

Doelstelling:

Vraag 42: Heb je eerder aan een halve triathlon deelgenomen?

Vraag 43: Zo ja, wat is de datum van de laatste deelname en wat was jouw eindtijd? En welk evenement was dit?

Vraag 44: Heb je eerder aan een hele triathlon deelgenomen?

Vraag 45: Zo ja, wat is de datum van de laatste deelname en wat was jouw eindtijd? En welk evenement was dit?

Vraag 46: Welke tijd wil je halen?

Vraag 47: Heb je een idee welke tijden je op de afzonderlijke onderdelen kunt behalen?

Vraag 48: Zo ja, geef deze tijden op. Houd rekening met 5-10 minuten verlies in de wisselzones.

Vraag 49: Wil je nog aan wedstrijden deelnemen in de voorbereiding?

Vraag 50: Zo ja, welke afstand(en) en wanneer zijn deze wedstrijden?