



Prestatietraining Tempo Soest Seizoen 2021

1

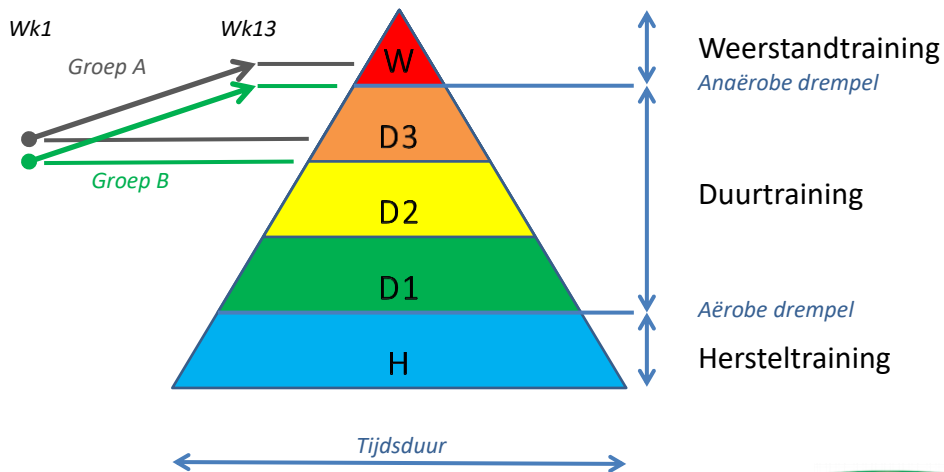
Prestatietraining 2021

- Wat is het?
- Wat levert het op?
- Wat heb je nodig?
- Waar trainen we?
- Begeleiding
- Planning



2

Wat is het?



3

Wat levert het op?

Fitness & Freshness

Fitness and Freshness gebruikt als functie de op je hartslag gebaseerde Vergelijkbare poging en de op vermogen gebaseerde trainingsbelasting om jouw fitheid, vermoeidheid en vorm na verloop van tijd bij te houden. [Meer informatie](#)

We hebben de manier waarop we hartslag berekenen verbeterd, dus het kan zijn dat je wijzigingen ziet in je Fitness & Freshness-waarden. [Meer informatie](#).

Huidig

29 **CONDITIE** +1 26 **VERMOEIDHEID** 3 **VORM** Alle activiteiten Vermogen en hartslag In totaal



4

Wat heb je nodig?

Om mee te kunnen doen aan de training is onderstaande vereist:

- Een hartslagmeter
- Kennis van je hartslagzones

Zie voor meer info het document op de website:

<https://www.tempsoest.nl/trainingen/>



5

Waar trainen we?

☆ TVH rondje
 Segment voor fietsen Eemnes, UT, The Netherlands

Afstand	Gem. helling	Laagste punt	Hoogste punt	Hoogteverschil
5,97km	0%	-3m	0m	3m

4.748 pogingen door 331 personen



We trainen deels in de polder bij Eemnes en waar mogelijk gaan we naar de Amersfoortse Berg of de Tankbaan.



6

Begeleiding – hoe Coronaproof?

Normaal gesproken (zonder COVID-19) vertrekken vanaf het clubhuis op het aangegeven tijdstip (zie trainingsschema).

Vanwege de beperkende maatregelen om de verspreiding van COVID-19 tegen te gaan, zullen we in 2021 op aangepaste wijze trainen. Solo of in duo's. Daar waar de trainingen zwaarder zijn, is het aan te raden met zijn tweeën te trainen, zodat je elkaar in de gaten kunt houden.

De trainingen worden begeleid door:

- Erik Tolboom
- Paul van de Weerd



7

Planning

Training #	Datum	Starttijd
1	dinsdag 13 april 2021	18:30
2	dinsdag 20 april 2021	18:30
3	dinsdag 27 april 2021	18:30
4	dinsdag 4 mei 2021	18:30
5	dinsdag 11 mei 2021	19:00
6	dinsdag 18 mei 2021	19:00
7	dinsdag 25 mei 2021	19:00
8	dinsdag 1 juni 2021	19:00
9	dinsdag 8 juni 2021	19:00
10	dinsdag 15 juni 2021	19:00
11	dinsdag 22 juni 2021	19:00
12	dinsdag 29 juni 2021	19:00
13	dinsdag 6 juli 2021	19:00
Uitloop	dinsdag 13 juli 2021	19:00



8