

| Periode | Weekaccent | Weeknr | Maandag | Maandag - Zwemmen | Dinsdag - Fietsen | Woensdag - Zwemmen + Bodyboost | Donderdag - Zwemmen + Hardlopen | Vrijdag - Zwemmen | Zaterdag - Hardlopen | Zondag - Fietsen | UHTT Evenementen | Overige Evenementen |
|------------|---------------------|--------|------------------|---------------------------------|-------------------|--|---|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| Preparatie | Kracht | 43 | 21 oktober 2024 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT/LABC Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 30 min rustig | duur van een uur | | |
| Preparatie | Duur | 44 | 28 oktober 2024 | Herfstvakantie, geen zwemmen | UHTT Zwift | Herfstvakantie, geen zwemmen en bodyboost | UHTT/LABC Zwemmen UHTT Hardlopen | Herfstvakantie, geen zwemmen | 30 min rustig | duur van een uur | | Startbaan Run - Soesterberg |
| Preparatie | Kracht | 45 | 4 november 2024 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT/LABC Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 30 min rustig | duur van een uur | | |
| Preparatie | Duur | 46 | 11 november 2024 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT/LABC Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 30 min rustig | duur van een uur | | |
| Base | Techniek | 47 | 18 november 2024 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT/LABC Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 35 min rustig | duur van een uur | | |
| Base | Kracht | 48 | 25 november 2024 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT/LABC Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | Zwemafscheid KNZB bad | duur van een uur | Zwemafscheid KNZB bad | |
| Base | Herstel | 49 | 2 december 2024 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT/LABC Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 30 min rustig | duur van een uur | | |
| Base | Techniek | 50 | 9 december 2024 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT/LABC Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 40 min rustig | duur van 1:15 | | |
| Base | Kracht | 51 | 16 december 2024 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT/LABC Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 45 min rustig | duur van 1:30 | | |
| Base | Techniek | 52 | 23 december 2024 | Kerstvakantie, geen zwemmen | UHTT Zwift | Kerstvakantie, geen zwemmen en bodyboost | Kerstvakantie, geen zwemmen en lopen | Kerstvakantie, geen zwemmen | Scherpewoud Eindejaarstocht | duur van 1:45 | Scherpewoud Eindejaarstocht | |
| Base | Herstel | 53 | 30 december 2024 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | Kerstvakantie, geen zwemmen en bodyboost | Kerstvakantie, geen zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | Florijn Winterloop | duur van een uur | Florijn Winterloop | |
| Base | Techniek | 2 | 6 januari 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 50 min rustig | duur van 1:30 | | |
| Base | Kracht | 3 | 13 januari 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 55 min rustig | duur van 1:45 | | |
| Base | Techniek | 4 | 20 januari 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Base | Herstel | 5 | 27 januari 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 45 min rustig | duur van een uur | | |
| Base | Duur | 6 | 3 februari 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Base | Kracht | 7 | 10 februari 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 65 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Base | Techniek | 8 | 17 februari 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 70 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Base | Herstel | 9 | 24 februari 2025 | Voorjaarsvakantie, geen zwemmen | UHTT Zwift | Voorjaarsvakantie, geen zwemmen en bodyboost | Voorjaarsvakantie, geen zwemmen UHTT Hardlopen | Voorjaarsvakantie, geen zwemmen | 45 min rustig | duur van een uur | | |
| Base | Snelheid | 10 | 3 maart 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | Driebergenloop | duur van een uur | Driebergenloop | |
| Base | Kracht | 11 | 10 maart 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Base | Snelheid | 12 | 17 maart 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Base | Herstel | 13 | 24 maart 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 45 min rustig | Paaszweelloop | Paaszweelloop | |
| Base | Aerobe capaciteit | 14 | 31 maart 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:30 | Start2Tri begint! | |
| Base | Aerobe capaciteit | 15 | 7 april 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 65 min rustig | Veenendaal-Veenendaal | Veenendaal-Veenendaal | |
| Base | Aerobe capaciteit | 16 | 14 april 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 70 min rustig | duur van 2:00 | | Amerongse Koploop Tijdrit Almere |
| Base | Herstel | 17 | 21 april 2025 | Pasen, geen zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 45 min rustig | duur van een uur | | |
| Build | Anaerobe capaciteit | 18 | 28 april 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | Meivakantie, geen zwemmen en bodyboost | Meivakantie, geen zwemmen UHTT Hardlopen | Meivakantie, geen zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Build | Anaerobe capaciteit | 19 | 5 mei 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | Meivakantie, geen zwemmen UHTT Bodyboost | Meivakantie, geen zwemmen UHTT Hardlopen | Meivakantie, geen zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | | |



| | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------|----|-------------------|--------------------------|--------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------|--|---|
| Build | Anaerobe capacite | 20 | 12 mei 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | 1e, 2e Divisie - Enschede | Trihard - Almere |
| Build | Herstel | 21 | 19 mei 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 45 min rustig | UHTT Proeftriathlon | UHTT Proeftriathlon | |
| Build | Race snelheid | 22 | 26 mei 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Build | Race snelheid | 23 | 2 juni 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | Uilentoreloop | duur van 2:00 | Uilentoreloop | |
| Build | Race snelheid | 24 | 9 juni 2025 | Pinksteren, geen zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | 2e, 3e Divisie - Groningen | Trihard - Amsterdam DTS - Zandvoort Triathlon Woerden |
| Build | Herstel | 25 | 16 juni 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 45 min rustig | duur van een uur | 1e Divisie - Holten | Kernstriathlon Beusichem Heuvelrugloop Maarn Ironman 70.3 Westfriesland - Hoor |
| Peak | Anaerobe capacite | 26 | 23 juni 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | Star2Tri - Triathlon Utrecht | 2e Divisie - Utrecht 3e Divisie - Rotterdam Star2Tri - Triathlon Utrecht | Trihard - Rotterdam CH'Trman - Gravelines |
| Peak | Anaerobe capacite | 27 | 30 juni 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | 1e, 2e Divisie - Zeewolde | Rivierenland Triathlon |
| Peak | Anaerobe capacite | 28 | 7 juli 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | Henschotermeergames | UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | 1e, 3e Divisie - Voorst Henschotermeergames | DTS - Haarlemmeer |
| Peak | Herstel | 29 | 14 juli 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | Zomervakantie, geen zwemmen | 45 min rustig | duur van een uur | | |
| Base | Duur | 30 | 21 juli 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | Zomervakantie, geen zwemmen | 70 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Build | Aerobe capaciteit | 31 | 28 juli 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | Zomervakantie, geen zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Build | Anaerobe capacite | 32 | 4 augustus 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | Zomervakantie, geen zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Build | Race snelheid | 33 | 11 augustus 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | Zomervakantie, geen zwemmen | 60 min rustig | duur van 2:00 | | |
| Build | Herstel | 34 | 18 augustus 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | Zomervakantie, geen zwemmen | Triathlon Veenendaal | duur van een uur | Triathlon Veenendaal | DTS - Ouderkerk |
| Peak | Race snelheid | 35 | 25 augustus 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | Zomervakantie, geen zwemmen | 60 min rustig | duur van 1:30 | 1e, 2e, 3e Divisie - Klazienaveen | Crosstriathlon Renkum |
| Peak | Anaerobe capacite | 36 | 1 september 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 1:30 | 2e Divisie - Apeldoorn 3e Divisie - Vroomshoop | Bunniks Mooiste |
| Peak | Race snelheid | 37 | 8 september 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 1:30 | | Challenge Almere |
| Peak | Herstel | 38 | 15 september 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Fietsen | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | Heuvelrug Triathlon - VRIJWILLIGER! | duur van een uur | Heuvelrug Triathlon - VRIJWILLIGER! | |
| Build | Race snelheid | 39 | 22 september 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwiift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | 60 min rustig | duur van 1:30 | | DTS - Bosbaan |
| Recovery | Spel | 40 | 29 september 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwiift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | - | - | | Devil's Trail |
| Recovery | Spel | 41 | 6 oktober 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwiift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | - | - | | |
| Recovery | Spel | 42 | 13 oktober 2025 | UHTT Zwemmen | UHTT Zwiift | UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost | UHTT Zwemmen UHTT Hardlopen | UHTT Zwemmen | - | - | | |

| Periode | Weekaccent |
|-------------|---------------------|
| Base | Kracht |
| Base | Herstel |
| Build | Anaerobe capaciteit |
| Build | Herstel |
| Peak | Anaerobe capaciteit |
| Peak | Herstel |
| Recovery | Spel |
| Preparation | Kracht |

Base: Periode om de conditie, techniek en kracht op te bouwen. Weekaccent: Geeft het accent van de week aan.

Base: Periode om de conditie, techniek en kracht op te bouwen. Dit is een Herstel week; richt je op uitrusten als je lijf moe voelt. Zo kun je in de andere weken beter trainen.

Build: Periode waarin gebouwd wordt naar de vorm en fitheid voor wedstrijden. Weekaccent: Geeft het accent van de week aan.

Build: Periode waarin gebouwd wordt naar de vorm en fitheid voor wedstrijden. Dit is een Herstel week; richt je op uitrusten van je lijf, anders bouw je in de komende weken niet meer op.

Peak: Periode waarin de wedstrijdvorm is bereikt; hierin zouden de beste prestaties geleverd moeten kunnen worden. Weekaccent: Geeft het accent van de week aan.

Peak: Periode waarin de wedstrijdvorm is bereikt; hierin zouden de beste prestaties geleverd moeten kunnen worden. Dit is een Herstel week; de wedstrijdperiode is nu afgelopen. Mogelijk is dit een taperweek voor een wedstrijd.

Recovery: Periode waarin we herstellen van het seizoen. De omvang en intensiteit zijn lager.

Preparation: Periode om voor te bereiden op de komende trainingsperiode. Hierin is aandacht voor kracht, mobiliteit en techniek. Weekaccent: Geeft het accent van de week aan.

Florijn Winterloop

UHTT evenement; hier richt het schema op EN hier willen we met zoveel mogelijk UHTT'ers aan de start staan.