

Periode	Weekaccent	Weeknr	Maandag	Maandag - Zwemmen	Dinsdag - Fietsen	Woensdag - Zwemmen + Bodyboost	Donderdag - Zwemmen + Hardlopen	Vrijdag - Zwemmen	Zaterdag - Hardlopen	Zondag - Fietsen	UHTT Evenementen	Overige Evenementen
Preparation	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		
Preparation	Duur	44	28 oktober 2024	Herfstvakantie, geen zwemmen	UHTT Zwift	Herfstvakantie, geen zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT/LABC Zwemmen UHTT Hardlopen	Herfstvakantie, geen zwemmen	30 min rustig	duur van een uur		Startbaan Run - Soesterberg
Preparation	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		
Preparation	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	40 min rustig	duur van een uur		
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	50 min rustig	duur van 1:45		
Base	Herstel	53	30 december 2024	Kerstvakantie, geen zwemmen	UHTT Zwift	Kerstvakantie, geen zwemmen en bodyboost	UHTT Hardlopen	Kerstvakantie, geen zwemmen	40 min rustig	Florijn Winterloop	Florijn Winterloop	
Base	Techniek	2	6 januari 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Zwift	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	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 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 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 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 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 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 Hardlopen	UHTT Zwemmen	70 min rustig	duur van 2:00		
Base	Herstel	9	24 februari 2025	Voorjaarsvakantie, geen zwemmen	UHTT Zwift	Voorjaarsvakantie, geen zwemmen UHTT Bodyboost	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 Hardlopen	UHTT Zwemmen	Driebergenloop	duur van een uur	Driebergenloop	
Base	Kracht	11	10 maart 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Zwift	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	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 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 Hardlopen	UHTT Zwemmen	45 min rustig	duur van een uur		
Base	Aerobe capaciteit	14	31 maart 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	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 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 Hardlopen	UHTT Zwemmen	70 min rustig	duur van 2:00	1e, 3e Divisie - Arnhem	Amerongse Koploop Tijdrit Almere
Base	Herstel	17	21 april 2025	Pasen, geen zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	45 min rustig	duur van een uur		
Build	Anaerobe capaciteit	18	28 april 2025	Meivakantie, geen zwemmen	UHTT Fietsen	Meivakantie, geen zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	Meivakantie, geen zwemmen	60 min rustig	duur van 2:00		
Build	Anaerobe capaciteit	19	5 mei 2025	Bevrijdingsdag, geen zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	60 min rustig	duur van 2:00		
Build	Anaerobe capaciteit	20	12 mei 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	60 min rustig	duur van 2:00	2e Divisie - Almere	Trihard - Almere
Build	Herstel	21	19 mei 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	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 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	60 min rustig	duur van 2:00	1e, 2e Divisie - Groningen	Uilentorenloop
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		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		Kermistriathlon Beusichem Heuvelrugloop Maarn
Peak	Anaerobe capaciteit	26	23 juni 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	60 min rustig	Start2Tri - Triathlon Utrecht	1e Divisie - Holten 2e Divisie - Utrecht 3e Divisie - Zeewolde Start2Tri - Triathlon Utrecht	Trihard - Rotterdam
Peak	Anaerobe capaciteit	27	30 juni 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	60 min rustig	duur van 2:00	2e Divisie - Stiens	Rivierenland Triathlon
Peak	Anaerobe capaciteit	28	7 juli 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	Henschotermeergames	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	60 min rustig	duur van 2:00	1e Divisie - Klazienaveen 3e Divisie - Voorst Henschotermeergames	DTS - Haarlemmeer
Peak	Herstel	29	14 juli 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	45 min rustig	duur van een uur		
Base	Duur	30	21 juli 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	70 min rustig	duur van 2:00		
BUILD	Aerobe capaciteit	31	28 juli 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	60 min rustig	duur van 2:00		
BUILD	Anaerobe capaciteit	32	4 augustus 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	60 min rustig	duur van 2:00		
BUILD	Race snelheid	33	11 augustus 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	60 min rustig	duur van 2:00		
BUILD	Herstel	34	18 augustus 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	45 min rustig	duur van een uur		Triathlon Veenendaal DTS - Ouderkerk
Peak	Race snelheid	35	25 augustus 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	60 min rustig	duur van 1:30	3e Divisie - Amersfoort	Crosstriathlon Renkum
Peak	Anaerobe capaciteit	36	1 september 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	60 min rustig	duur van 1:30		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	1e, 2e, 3e Divisie - Roermond	
Peak	Herstel	38	15 september 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen		duur van een uur	Heuvelrug Triathlon - VRIJWILLIGER!	
BUILD	Race snelheid	39	22 september 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Fietsen	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 Fietsen	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	-	-		Devil's Trail
Recovery	Spel	41	6 oktober 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Zwift	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	UHTT Hardlopen	UHTT Zwemmen	-	-		
Recovery	Spel	42	13 oktober 2025	UHTT Zwemmen	UHTT Zwift	UHTT Zwemmen UHTT Bodyboost	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.

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