

Verantwoord Sporten

DOELSTELLING: TOERTOCHTEN TOT 100K

PERIODE: 12 WEKEN

AANDACHTSPUNTEN TRAININGSSCHEMA

1. Rustige duurtrainingen zijn nodig om de basisuithouding te onderhouden. Besteed hieraan steeds voldoende aandacht.
2. Een gebalanceerd trainingsschema zorgt voor een goede afwisseling tussen rustige en intensieve trainingsprikkelers.
3. Afhankelijk van het aantal hoogtemeters dat je toertocht telt is het een goed idee om geregeld te trainen op heuvelachtige parcours.

INDIVIDUELE TRAININGSZONES

Zone	Trainingsvorm	HF (bpm)	Power (W)	Gevoel
VI	Hersteltraining	<60%		zeer licht
V	Extensieve duur lang (EDT1)	60-75%		licht
	Extensieve duur kort (EDT2)	65-80%		tamelijk licht
IV	Intensieve duur (IDT)	80-85%		tamelijk zwaar
III	Extensief Interval aëroob (EITa)	85-90%		zwaar
II	Extensief Interval anaëroob (EITb)	90-95%		zeer zwaar
I	Intensief Interval (IIT)	>95%		zeer zeer zwaar

MESOCYCLUS 1 - WEEK 1 TOT WEEK 4			
WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort
Kern: 1 x 90' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 90' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 90' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 75' (hf: 65-80%)
Hou hartslag onder controle en plaats elke 15' korte (30") geleidelijke versnelling	Aandacht voor een gecontroleerde ademhaling, elke 20' submaximale versnelling 1'	Probeer aan hoog maar aangenaam omwentelingsritme te fietsen	Aandacht voor vlotte tred en hou hartfrequentie onder controle
Extensieve intervaltraining aëroob	Intensieve duur	Extensieve intervaltraining aëroob	Intensieve duur
Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 6 x 2' (hf: 85-90%) met 5 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 30' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 3 x 10' (hf: 80-85%) met 2 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 25' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 6 x 3' (hf: 85-90%) met 5 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 35' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 3 x 8' (hf: 80-85%) met 2 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 20' (hf: 60-75%) losfietsen
Tempo verhogen door omw ritme te verhogen, herstel tussenin	Korte blokken tempo verhogen, praten wordt moeilijker	Hoog temp tijdens blokjes, herstelperiode op souplesse	Aantal blokken het tempo opdrijven zonder in het rood te gaan
Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang
Kern: 1 x 120' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 135' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 150' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 120' (hf: 60-75%)
Kilometers malen aan een gecontroleerde hartslag	Rustige duurtraining met aandacht voor een hoge trapfrequentie (>95omw/min) en een gecontroleerde hartslag	Kilometers maken, elke 20' korte versnelling (<10")	Rustig fietsen, praten vormt geen probleem
Opmerkingen			
Probeer de eerste weken om je een trainingsfrequentie van 3 trainingen per week eigen te maken. Tijdens deze weken ligt de nadruk op het ontwikkelen van de aërobe uithouding d.m.v. trainingen aan een gecontroleerde hartslag en (hoofdzakelijk) vlak parcours.			

MESOCYCLUS 2 - WEEK 5 TOT WEEK 8			
WEEK 5	WEEK 6	WEEK 7	WEEK 8
Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve intervaltraining aëroob	Extensieve duurtraining kort
Kern: 1 x 90' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 100' (hf: 65-80%)	Opw: 1 x 30' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 7 x 3' (hf: 85-90%) met 6 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 15' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 75' (hf: 65-80%)
Hou hartslag onder controle en plaats elke 15' korte (30") geleidelijke versnelling	Aandacht voor een gecontroleerde ademhaling, elke 20' submaximale versnelling 1'	Hoog temp tijdens blokjes, herstelperiode op souplesse	Aandacht voor vlotte tred en hou hartfrequentie onder controle
Extensieve intervaltraining aëroob	Intensieve duur	Extensieve duurtraining kort	Extensieve intervaltraining aëroob
Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 8 x 2' (hf: 85-90%) met 7 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 30' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 3 x 12' (hf: 80-85%) met 2 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 25' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 100' (hf: 65-80%)	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 7 x 2' (hf: 85-90%) met 6 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 30' (hf: 60-75%) losfietsen
Tempo verhogen door omw ritme te verhogen, herstel tussenin	Korte blokken tempo verhogen, praten wordt moeilijker	Probeer aan hoog maar aangenaam omwentellingsritme te fietsen	Hoog tempo tijdens blokjes, aandacht voor hoog omw ritme
Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	IDT - lange heuveltraining	Extensieve duurtraining lang
Kern: 1 x 135' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 150' (hf: 60-75%)	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 1 x 60' (hf: 80-85%) Cd: 1 x 85' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 120' (hf: 60-75%)
Kilometers malen aan een gecontroleerde hartslag	Rustige duurtraining met aandacht voor een hoge trapfrequentie (>95omw/min) en een gecontroleerde hartslag	Afwisselend klimmen op souplesse (>95 omw) en kracht (40-60 omw)	Rustig fietsen, praten vormt geen probleem
Opmerkingen			
Na een relatieve herstelweek wordt zowel het trainingsvolume als de intensiteit opgedreven. Probeer in week 7 een eerste echte langere heuveltraining af te werken op een parcours vergelijkbaar aan de toertocht.			

MESOCYCLUS 3 - WEEK 9 TOT WEEK 12			
WEEK 9	WEEK 10	WEEK 11	WEEK 12
Intensieve duur	Extensieve intervaltraining aëroob	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort
Opw: 1 x 30' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 4 x 10' (hf: 80-85%) met 3 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 10' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 30' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 7 x 4' (hf: 85-90%) met 6 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 10' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 90' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 60' (hf: 65-80%)
Afwisselend tempo opdrijven (niet in het rood) / rustig tempo	Hoog tempo tijdens blokjes (grote versnelling), afwisselen met souplesse	Probeer aan hoog maar aangenaam omwentelingsritme te fietsen	Aandacht voor vlotte tred en hou hartfrequentie onder controle
Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve intervaltraining aëroob	Intensieve duur
Kern: 1 x 100' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 120' (hf: 65-80%)	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 7 x 3' (hf: 85-90%) met 6 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 30' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 3 x 6' (hf: 80-85%) met 2 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 15' (hf: 60-75%) losfietsen
Hou hartslag onder controle en plaats elke 15' korte (30") geleidelijke versnelling	Aandacht voor een gecontroleerde ademhaling, elke 20' submaximale versnelling 1'	Hoog temp tijdens blokjes, herstelperiode op souplesse	Aantal blokken het tempo opdrijven zonder in het rood te gaan
EITa - lange heuveltraining	IDT - lange heuveltraining	Extensieve duurtraining lang	*toertocht*
Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 1 x 60' (hf: 85-90%) Cd: 1 x 85' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 1 x 70' (hf: 80-85%) Cd: 1 x 90' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 120' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 240' (hf: /)
Intervaltraining in heuvelachtig gebied, aandacht voor gecontroleerde hf	Heuveltraining met aandacht voor soepele tred en gecontroleerde hf	Kilometers maken, elke 20' korte versnelling (<10")	Deel goed in & veel succes!
Opmerkingen			
Tijdens week 9 en week 10 worden de inspanningen verder opgedreven, het is cruciaal om tijdens deze weken geen training te missen. Daarna zorgen we voor voldoende herstel richting jouw wedstrijd om daar goed te presteren, veel succes!			

OVERZICHT TRAININGSOPBOUW

