

Trainingsprogramma uitleg

Wat is belangrijk te weten bij het lezen van het trainingsprogramma? Je moet weten wat je trainingszones zijn. Deze worden bepaald tijdens het Basaal Plus sportmedisch onderzoek (globaal) of tijdens het Uitgebreide sportmedisch onderzoek (nauwkeurig).

Trainingsvorm	Ondergrens	Bovengrens
Hersteltraining (H)	60% omslagpunt	75% omslagpunt
Duurtraining extensief (D1)	75% omslagpunt	85% omslagpunt
Duurtraining intensief (D2)	85% omslagpunt	95% omslagpunt
Omslagpunt training (D3)	95% omslagpunt	100% omslagpunt
Weerstand/ Tempo/ Interval	Maximaal, boven omslagpunt	

Met deze trainingszones weet je hoe intensief je een bepaalde training moet gaan afwerken. Een voorbeeld van een trainingsweek ziet er bijvoorbeeld uit als hieronder:

Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1, herstel
75	3	Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2, P 3 min.
60	4	Tempoduur 60 min.	D1-D2 training met 20 min. D2
75	5	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
100	6	Duurtraining 100 min.	D1 met 5 x 1 min. trapfrequentie 100-110 rpm, P 2 min.
430			

Wat wordt er nu bedoeld met training 1?

Duurtraining 60 min D1, d.w.z. een rustige training waarbij de hartslag gemiddeld in zone D1 blijft en er op souplesse gereden wordt (klein verzet, 90-100 omw/min). Af en toe zone D2 en klein beetje D3 mag gerust, maar daarna weer hartslag terug laten zakken naar zone D1.

En hoe moet je training 3 uitvoeren?

Interval 75 min, D1 met 6 x 3 min D2, P3min:

Je begint met warming up in zone D1, dit kan 5min, 10min of 15 min zijn, als je maar wat opgewarmd bent. Dan begint eerste blok van 3 min in zone D2, na 3 min is er een P (=Pauze) van 3 min waarin je rustig doorfietst en hartslag weer zakt, idealiter weer naar zone D1. Na 3 min begint blok 2 van 3 min in zone D2, daarna weer 3 min pauze etc. tot blok 6 x is uitgevoerd. Na laatste blok is resterende tijd uitfietsen of cooling down.

Dus: bv. 15 min warming-up, dan 6 x 3 min zone D2 met pauze 3 min (=totaal 33 min) en dan is rest (=27 min) uitfietsen in zone D1.

Soms staat er extra informatie bij wat betreft trapfrequentie, bv 100-110 rpm. Dat wil zeggen dat deze blokken met een trapfrequentie van 100 tot 110 omwentelingen per minuut moeten worden gedaan. Soms ligt de nadruk op hoge frequentie (souplesse rijden), soms op lage frequentie (kracht). Dit zal niet veel in deze richtlijnschema's worden gebruikt, maar meer bij individueel afgestemde schema's.

Heel veel trainingsplezier!!

Guido Vroemen, sportarts