

# Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 2-3 x per week

## Week 1

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
2	Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2, P 3 min.
3	evt. Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
210 min.		

## Week 2

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
2	Interval 75 min.	D1 met 5 x 4 min. D2, P 2 min.
3	evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
225 min.		

## Week 3

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
2	Interval 75 min.	D1 met 4 x 6 min. D2 P 3 min.
3	evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
240 min.		

## Week 4

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
2	Interval 75 min.	D1 met 4 x 2 min. D2-D3, P 3 min.
3	evt. Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
195 min.		<b>Relatief rustige week</b>

## Week 5

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
2	Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
3	evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
240 min.		

# Trainingschema Alpe d'HuZes 2-3 x per week

Week 6		
Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
	2 Interval 90 min.	D1 met 8 x 2 min. D3, P 3 min.
	3 evt. Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
265 min.		

Week 7		
Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
	2 Interval 90 min.	D1 met 5 x 4 min. D3, P 4 min.
	3 evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
270 min.		

Week 8		
Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
	2 Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
	3 evt. Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
210 min.		<b>Relatief rustige week</b>

Week 9		
Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden, 15 min. D2
	2 Interval 90 min.	D1 met 4 x 2 min. D3, P 2 min. en 2 x 10 min. D2, P 5 min.
	3 evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
270 min.		

Week 10		
Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden met 2 x 10 min. D2
	2 Interval 90 min.	D1 met 5 x 3 min. D3, P 2 min. en 3 x 8 min. D2, P 4 min.
	3 evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
280 min.		

# Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 2-3 x per week

## Week 11

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden, 3 x 10 min. D2
2	Interval 90 min.	D1 met 6 x 6 min. D2-D3, P 4 min.
3	evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
300 min.		

## Week 12

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
2	Interval 75 min.	D1 met 5 x 2 min. D3, P 3 min.
3	evt. Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
240 min.		<b>Relatief rustige week</b>

## Week 13

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 30 min. D2
2	Interval 90 min.	D1 met 5 x 7 min. D2-D3, P 3 min.
3	evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
300 min.		

## Week 14

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden, 2 x 20 min. D2
2	Interval 100 min.	D1 met 4 x 10 min. D2-D3, P 5 min.
3	evt. Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
320 min.		

## Week 15

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 150 min.	D1, souplesse rijden, 4 x 10 min. D2
2	Interval 90 min.	D1 met 10 x 2 min. D3, P 2 min.
3	evt. Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
340 min.		

# Trainingschema Alpe d'HuZes 2-3 x per week

Week 16		
Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 40 min. D2
	2 Interval 100 min.	D1 met 4-6-8-6-4 min. D2-D3, P 4 min.
	3 evt. Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
320 min.		

Week 17		
Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden met 3 x 5 min. D2
	2 Interval 90 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
	3 evt. Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
240 min.		

Week 18		
Dag	Training	Opmerking
Maandag		
Dinsdag	Evt. uurtje losfietsen	D1-D2
Woensdag		
Donderdag	<b>Alpe d'HuZes</b>	SUCCES!!!
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		