

Trainingschema Alpe d'HuZes 4 x per week

Week 1			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
75	2	Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2, P 3 min.
60	3	Tempoduur 60 min.	D1-D2 training met 20 min. D2
75	4	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
270			

Week 2			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
75	2	Interval 75 min.	D1 met 5 x 4 min. D2, P 2 min.
60	3	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 25 min. D2
90	4	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
285			

Week 3			
Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
75	2	Interval 75 min.	D1 met 4 x 6 min. D2, P 3 min.
60	3	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 30 min. D2
90	4	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
300			

Week 4			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
75	2	Interval 75 min.	D1 met 4 x 2 min. D2-D3, P 3 min.
60	3	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 15 min. D2
60	4	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
255			Relatief rustige week

Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 4 x per week

Week 5			
Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
75	2	Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
60	3	Tempoduur 60 min.	D1-D2 training met 30 min. D2
90	4	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
300			

Week 6			
Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
90	2	Interval 90 min.	D1 met 8 x 2 min. D3, P 3 min.
75	3	Tempoduur 75 min.	D1-D2 met 2 x 20 min. D2, P 5 min.
100	4	Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
340			

Week 7			
Min.	Dag	Training	Opmerking
90	1	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
90	2	Interval 90 min.	D1 met 5 x 4 min. D3, P 4 min.
75	3	Tempoduur 75 min.	D1-D2 met 40 min. D2
90	4	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
345			

Week 8			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
75	2	Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
60	3	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 20 min. D2
75	4	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
270			Relatief rustige week

Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 4 x per week

Week 9			
Min.	Dag	Training	Opmerking
90	1	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden met 15 min. D2
90	2	Interval 90 min.	D1 met 4 x 2 min. D3, P 2 min. en 2 x 10 min. D2, P 5 min
75	3	Tempoduur 75 min.	D1-D2 met 2 x 25 min. D2, P 5 min.
100	4	Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
355			

Week 10			
Min.	Dag	Training	Opmerking
100	1	Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden met 2 x 10 min. D2
90	2	Interval 90 min.	D1 met 5 x 3 min. D3, P 2 min. en 3 x 8 min. D2, P 4 min.
75	3	Tempoduur 75 min.	D1-D2 met 45 min. D2
120	4	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden
385			

Week 11			
Min.	Dag	Training	Opmerking
120	1	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 3 x 10 min. D2
90	2	Interval 90 min.	D1 met 6 x 6 min. D2-D3, P 4 min.
90	3	Tempoduur 90 min.	D1-D2 met 50 min. D2
120	4	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden
420			

Week 12			
Min.	Dag	Training	Opmerking
90	1	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
75	2	Interval 75 min.	D1 met 5 x 2 min D3, P 3 min.
75	3	Tempoduur 75 min.	D1-D2 met 30 min. D2
90	4	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
330			Relatief rustige week

Trainingschema Alpe d'HuZes 4 x per week

Week 13

Min.	Dag	Training	Opmerking
120	1	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 30 min. D2
90	2	Interval 90 min.	D1 met 5 x 7 min. D2-D3, P 3 min.
90	3	Tempoduur 90 min.	D1-D2 met 3 x 20 min. D2, P 5 min.
120	4	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden
420			

Week 14

Min.	Dag	Training	Opmerking
120	1	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 2 x 20 min. D2
100	2	Interval 100 min.	D1 met 4 x 10 min. D2-D3, P 5 min.
90	3	Tempoduur 90 min.	D1-D2 met 60 min. D2
150	4	Duurtraining 150 min.	D1, souplesse rijden
460			

Week 15

Min.	Dag	Training	Opmerking
150	1	Duurtraining 150 min.	D1, souplesse rijden met 4 x 10 min. D2
90	2	Interval 90 min.	D1 met 10 x 2 min. D3, P 2 min.
90	3	Tempoduur 90 min.	D1-D2 met 60 min. D2
150	4	Duurtraining 150 min.	D1, souplesse rijden
480			

Week 16

Min.	Dag	Training	Opmerking
120	1	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 40 min. D2
100	2	Interval 100 min.	D1 met 4-6-8-6-4 min. D2-D3, P 4 min.
120	3	Tempoduur 120 min.	D1-D2 met 3 x 20 min. D2, P 5 min.
150	4	Duurtraining 150 min.	D1, souplesse rijden
490			

Trainingschema Alpe d'HuZes 4 x per week

Week 17			
Min.	Dag	Training	Opmerking
90	1	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden met 3 x 5 min. D2
90	2	Interval 90 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
60	3	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 3 x 10 min. D2, P 5 min.
90	4	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
330			

Week 18		
Dag	Training	Opmerking
maandag	evt. Duurrit met 1 x beklimming Alp.	max. 120 min.
Dinsdag	evt. uurtje losfietsen	D1-D2
Woensdag	Alpe d'HuZes	SUCCES!!!
Donderdag	Alpe d'HuZes	SUCCES!!!
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		