

Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 5-6 x per week

Week 1			
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			

Week 2			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
75	3	Interval 75 min.	D1 met 5 x 4 min. D2, P 2 min.
60	4	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 25 min. D2
90	5	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
90	6	Duurtraining 90 min.	D1, met 10 x 1 min. trapfrequentie 100-110 rpm, P 2 min.
435			

Week 3			
Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
75	3	Interval 75 min.	D1 met 4 x 6 min. D2, P 3 min.
60	4	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 30 min. D2
90	5	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
90	6	Duurtraining 90 min.	D1 met 10 x 1 min. trapfrequentie 100-110 rpm, P 1 min.
450			

Trainingsschema Alpe d'HuZes 5-6 x per week

Week 4			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
75	3	Interval 75 min.	D1 met 4 x 2 min. D2-D3, P 3 min.
60	4	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 15 min. D2
60	5	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
75	6	Duurtraining 75 min.	D1, met 5 x 1 min. trapfrequentie 100-110 rpm, P 2 min.
390			relatief rustige week

Week 5			
Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
75	3	Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
60	4	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 30 min. D2
90	5	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
90	6	Duurtraining 90 min.	D1 met 5 x 2 min. trapfrequentie 100-110 rpm, P 2 min.
450			

Week 6			
Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
90	3	Interval 90 min.	D1 met 8 x 2 min. D3, P 3 min.
75	4	Tempoduur 75 min.	D1-D2 met 2 x 20 min. D2, P 5 min.
100	5	Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
90	6	Duurtraining 90 min.	D1 met 5 x 2 min. trapfrequentie 100-110 rpm, P 1 min.
490			

Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 5-6 x per week

Week 7			
Min.	Dag	Training	Opmerking
90	1	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
90	3	Interval 90 min.	D1 met 5 x 4 min. D3, P 4 min.
75	4	Tempoduur 75 min.	D1-D2 met 40 min. D2
90	5	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
100	6	Duurtraining 100 min.	D1 met 1-2-3-4 min. trapfrequentie 100-110 rpm, P 1 min.
505			

Week 8			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
75	3	Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
60	4	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 20 min. D2
75	5	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
75	6	Duurtraining 75 min.	D1 met 1-2-3-4 min. trapfrequentie 100-110 rpm, P 1 min.
405			Relatief rustige 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 D3, P 2 min. en 2 x 10 min. D2, P 5 min.
60	3	Herstelrit 60 min.	D0-D1
75	4	Tempoduur 75 min.	D1-D2 met 2 x 25 min. D2, P 5 min.
100	5	Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
120	6	Duurtraining 120 min.	D1 met 2e uur 10 x 1 min. trapfrequentie 100-110 rpm, P 1 min.
535			

Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 5-6 x per week

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.
60	3	Herstelrit 60 min.	D0-D1
75	4	Tempoduur 75 min.	D1-D2 met 45 min. D2
120	5	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden
120	6	Duurtraining 120 min.	D1, met 2e uur 3 x 5 min. D2-D3, 100 rpm, P 5 min.
565			

Week 11			
Min.	Dag	Training	Opmerking
120	1	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 3 x 10 min. D2
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
90	3	Interval 90 min.	D1 met 6 x 6 min. D2-D3, P 4 min.
90	4	Tempoduur 90 min.	D1-D2 met 50 min. D2
150	5	Duurtraining 150 min.	D1, souplesse rijden
120	6	Duurtraining 120 min.	D1 met 2e uur 4 x 4 min. D2-D3, 100 rpm, P 4 min.
630			

Week 12			
Min.	Dag	Training	Opmerking
90	1	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
75	3	Interval 75 min.	D1 met 5 x 2 D3, P 3 min.
75	4	Tempoduur 75 min.	D1-D2 met 30 min. D2
90	5	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
60	6	Duurtraining 60 min.	D1, met 5 min. trapfrequentie 100-110 rpm
450			Relatief rustige week

Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 5-6 x per week

Week 13

Min.	Dag	Training	Opmerking
120	1	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 30 min. D2
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
90	3	Interval 90 min.	D1 met 5 x 7 min. D2-D3, P 3 min.
90	4	Tempoduur 90 min.	D1-D2 met 3 x 20 min. D2, P 5 min.
150	5	Duurtraining 150 min.	D1, souplesse rijden
120	6	Duurtraining 120 min.	D1, met 2e uur 4 x 5 min. D2-D3, 100 rpm, P 5 min.
630			

Week 14

Min.	Dag	Training	Opmerking
120	1	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 2 x 20 min. D2
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
100	3	Interval 100 min.	D1 met 4 x 10 min. D2-D3, P 5 min.
90	4	Tempoduur 90 min.	D1-D2 met 60 min. D2
180	5	Duurtraining 180 min.	D1, souplesse rijden
120	6	Duurtraining 120 min.	D1 met 2e uur 3 x 10 min. D2-D3, 100 rpm, P 5 min.
670			

Week 15

Min.	Dag	Training	Opmerking
150	1	Duurtraining 150 min.	D1, souplesse rijden, 4 x 10 min. D2
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
90	3	Interval 90 min.	D1 met 10 x 2 D3, P 2 min.
90	4	Tempoduur 90 min.	D1-D2 met 60 min. D2
210	5	Duurtraining 210 min.	D1, souplesse rijden
120	6	Duurtraining 120 min.	D1, met in 2e uur 2 x 20 min. D2-D3, 100 rpm, P 5 min.
720			

Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 5-6 x per week

Week 16			
Min.	Dag	Training	Opmerking
120	1	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 40 min. D2
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
100	3	Interval 100 min.	D1 met 4-6-8-6-4 min. D2-D3, P 4 min.
120	4	Tempoduur 120 min.	D1-D2 met 3 x 20 min. D2, P 5 min.
240	5	Duurtraining 240 min.	D1, souplesse rijden
120	6	Duurtraining 120 min.	D1 met 2e uur 30 min. D2-D3, 100 rpm
760			

Week 17			
Min.	Dag	Training	Opmerking
90	1	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden, 3 x 5 min. D2
60	2	Herstelrit 60 min.	D0-D1
90	3	Interval 90 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
60	4	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 3 x 10 min. D2, P 5 min.
120	5	Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden
60	6	Duurtraining 60 min.	D1, met 10 min. D2-D3, trapfrequentie 100 rpm
480			

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		