

TRAININGS SCHEMA



Met dit schema bouw je in 18 weken op naar het Alpe d'HuZes wielerevent met 5 à 6 trainingen per week. Gemaakt door de sportarts G. Vroemen.

| | Training 1 | Training 2 | Training 3 | Training 4 | Training 5 | Training 6 |
|---|---|---|---|---|------------------------------------|--|
| WEEK 1 | DUUR 60 min D1 op souplesse | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 75 min D1 met: 6 x 3 min D2 R 3 min | TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 20 min D2 | DUUR 75 min D1 op souplesse | DUUR 100 min D1 met: 5 x 1 min RPM 100-110, R 2 min |
| WEEK 2 | DUUR 60 min D1 op souplesse | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 75 min D1 met: 5 x 4 min D2 R 2 min | TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 25 min D2 | DUUR 90 min D1 op souplesse | DUUR 90 min D1 met: 10 x 1 min RPM 100-110, R 2 min |
| WEEK 3 | DUUR 75 min D1 op souplesse | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 75 min D1 met: 4 x 6 min D2 R 3 min | TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 30 min D2 | DUUR 90 min D1 op souplesse | DUUR 90 min D1 met: 10 x 1 min RPM 100-110, R 1 min |
| WEEK 4 <i>relatief rustige week</i> | DUUR 60 min D1 op souplesse | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 75 min D1 met: 4 x 2 min D2-D3 R 3 min | TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 15 min D2 | DUUR 60 min D1 op souplesse | DUUR 75 min D1 met: 5 x 1 min RPM 100-110, R 2 min |
| WEEK 5 | DUUR 75 min D1 op souplesse | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 75 min D1 met: 6 x 3 min D2-D3 R 3 min | TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 30 min D2 | DUUR 90 min D1 op souplesse | DUUR 90 min D1 met: 5 x 2 min RPM 100-110, R 2 min |
| WEEK 6 | DUUR 75 min D1 op souplesse | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 90 min D1 met: 8 x 2 min D3 R 3 min | TEMPODUUR 75 min D1-D2 met: 2x20 min D2 R 5 min | DUUR 100 min D1 op souplesse | DUUR 90 min D1 met: 5 x 2 min RPM 100-110, R 1 min |
| WEEK 7 | DUUR 90 min D1 op souplesse | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 90 min D1 met: 5 x 4 min D3 R 4 min | TEMPODUUR 75 min D1-D2 met: 40 min D2 | DUUR 90 min D1 op souplesse | DUUR 100 min D1 met: 1-2-3-4 min RPM 100-110, R 1 min |
| WEEK 8 <i>relatief rustige week</i> | DUUR 60 min D1 op souplesse | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 75 min D1 met: 6 x 3 min D2-D3 R 3 min | TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 20 min D2 | DUUR 75 min D1 op souplesse | DUUR 75 min D1 met: 1-2-3-4 min RPM 100-110, R 1 min |
| WEEK 9 | DUUR 90 min D1 op souplesse met 15 min D2 | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 90 min D1 met: 4x2 min D3, R 2 min 2x10 min D2, R 5 min | TEMPODUUR 75 min D1-D2 met: 2x25 min D2 R 5 min | DUUR 100 min D1 op souplesse | DUUR 120 min D1 in 2e uur 10x1 min RPM 100-110, R 1 min |
| WEEK 10 | DUUR 100 min D1 op souplesse met 2 x 10 min D2 | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 90 min D1 met: 5x3 min D3, R 2 min 3x8 min D2, R 4 min | TEMPODUUR 75 min D1-D2 met: 45 min D2 | DUUR 120 min D1 op souplesse | DUUR 120 min D1 in 2e uur 3x5 min D2-D3 RPM 100, R 5 min |
| WEEK 11 | DUUR 120 min D1 op souplesse met 3 x 10 min D2 | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 90 min D1 met: 6 x 6 min D2-D3 R 4 min | TEMPODUUR 90 min D1-D2 met: 50 min D2 | DUUR 150 min D1 op souplesse | DUUR 120 min D1 in 2e uur 4x4 min D2-D3 RPM 100, R 4 min |
| WEEK 12 <i>relatief rustige week</i> | DUUR 90 min D1 op souplesse | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 75 min D1 met: 5 x 2 min D3 R 3 min | TEMPODUUR 75 min D1-D2 met: 30 min D2 | DUUR 90 min D1 op souplesse | DUUR 60 min D1 met: 5 min RPM 100- 110, R 2 min |
| WEEK 13 | DUUR 120 min D1 op souplesse met 30 min D2 | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 90 min D1 met: 5 x 7 min D2-D3 R 3 min | TEMPODUUR 90 min D1-D2 met: 3x20 min D2 R 5 min | DUUR 150 min D1 op souplesse | DUUR 120 min D1 in 2e uur 4x5 min D2-D3 RPM 100, R 5 min |
| WEEK 14 | DUUR 120 min D1 op souplesse met 2 x 20 min D2 | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 100 min D1 met: 4 x 10 min D2-D3 R 5 min | TEMPODUUR 90 min D1-D2 met: 60 min D2 | DUUR 180 min D1 op souplesse | DUUR 120 min D1 in 2e uur 3x10 min D2-D3 RPM 100, R 5 min |
| WEEK 15 | DUUR 150 min D1 op souplesse met 4 x 10 min D2 | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 90 min D1 met: 10 x 2 min D3 R 2 min | TEMPODUUR 90 min D1-D2 met: 60 min D2 | DUUR 210 min D1 op souplesse | DUUR 120 min D1 in 2e uur 2x20 min D2-D3 RPM 100, R 5 min |
| WEEK 16 | DUUR 120 min D1 op souplesse met 40 min D2 | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 100 min D1 met: 4-6-8-6-4 min D2-D3, R 4 min | TEMPODUUR 120 min D1-D2 met: 3x20 min D2 R 5 min | DUUR 240 min D1 op souplesse | DUUR 120 min D1 in 2e uur 30 min D2-D3 RPM 100 |
| WEEK 17 | DUUR 90 min D1 op souplesse met 3 x 5 min D2 | HERSTEL 60 min D0-D1 | INTERVAL 90 min D1 met: 6 x 3 min D2-D3 R 3 min | TEMPODUUR 60 min D1-D2 met: 3x10 min D2 R 5 min | DUUR 120 min D1 op souplesse | DUUR 60 min D1 met: 10 min D2-D3 RPM 100 |
| ALPE D'HUZES | MAANDAG evt. duurrit, 1x beklimming Alp. (max 120 min) | DINSDAG evt. uurtje losfietsen D1-D2 | DONDERDAG ALPE D'HUZES SUCCES! | | | |

H = Hersteltraining, 60% - 75% omslagpunt

D1 = Duur extensief training, 75% - 85% omslagpunt

D2 = Duur intensief training, 85% - 95% omslagpunt

D3 = Omslagpunt training, 95% - 100% omslagpunt

R = Rust, rustig doorlopen na inspanning, hartslag laten zakken

RPM = Omwentelingen per minuut

