

TRAININGS SCHEMA



Met dit schema bouw je in 18 weken op naar het Alpe d'HuZes wielerevent met 2 à 3 trainingen per week. Gemaakt door de sportarts G. Vroemen.

	Training 1	Training 2	Training 3 <i>optioneel</i>
WEEK 1	DUUR 60 min D1 op souplesse	INTERVAL 75 min D1 met: 6 x 3 min D2, R 3 min	DUUR 75 min D1 op souplesse
WEEK 2	DUUR 60 min D1 op souplesse	INTERVAL 75 min D1 met: 5 x 4 min D2, R 2 min	DUUR 90 min D1 op souplesse
WEEK 3	DUUR 75 min D1 op souplesse	INTERVAL 75 min D1 met: 4 x 6 min D2, R 3 min	DUUR 90 min D1 op souplesse
WEEK 4 <i>relatief rustige week</i>	DUUR 60 min D1 op souplesse	INTERVAL 75 min D1 met: 4 x 2 min D2-D3, R 3 min	DUUR 60 min D1 op souplesse
WEEK 5	DUUR 75 min D1 op souplesse	INTERVAL 75 min D1 met: 6 x 3 min D2-D3, R 3 min	DUUR 90 min D1 op souplesse
WEEK 6	DUUR 75 min D1 op souplesse	INTERVAL 90 min D1 met: 8 x 2 min D3, R 3 min	DUUR 100 min D1 op souplesse
WEEK 7	DUUR 90 min D1 op souplesse	INTERVAL 90 min D1 met: 5 x 4 min D3, R 4 min	DUUR 90 min D1 op souplesse
WEEK 8 <i>relatief rustige week</i>	DUUR 60 min D1 op souplesse	INTERVAL 75 min D1 met: 6 x 3 min D2-D3, R 3 min	DUUR 75 min D1 op souplesse
WEEK 9	DUUR 90 min D1 op souplesse	INTERVAL 90 min D1 met: 4 x 2 min D3, R 2 min en 2 x 10 min D2, R 5 min	DUUR 90 min D1 op souplesse
WEEK 10	DUUR 100 min D1 op souplesse met 2 x 10 min D2	INTERVAL 90 min D1 met: 5 x 3 min D3, R 2 min en 3 x 8 min D2, R 4 min	DUUR 90 min D1 op souplesse
WEEK 11	DUUR 120 min D1 op souplesse met 3 x 10 min D2	INTERVAL 90 min D1 met: 6 x 6 min D2-D3, R 4 min	DUUR 90 min D1 op souplesse
WEEK 12 <i>relatief rustige week</i>	IDUUR 90 min D1 op souplesse	INTERVAL 75 min D1 met: 5 x 2 min D3, R 3 min	DUUR 75 min D1 op souplesse
WEEK 13	DUUR 120 min D1 op souplesse met 30 min D2	INTERVAL 90 min D1 met: 5 x 7 min D2-D3, R 3 min	DUUR 90 min D1 op souplesse
WEEK 14	DUUR 150 min D1 op souplesse met 2 x 20 min D2	INTERVAL 100 min D1 met: 4 x 10 min D2-D3, R 5 min	DUUR 100 min D1 op souplesse
WEEK 15	DUUR 150 min D1 op souplesse met 4 x 10 min D2	INTERVAL 90 min D1 met: 10 x 2 min D3, R 2 min	DUUR 100 min D1 op souplesse
WEEK 16	DUUR 120 min D1 op souplesse met 40 min D2	INTERVAL 100 min D1 met: 4-6-8-6-4 min D2-D3, R 4 min	DUUR 100 min D1 op souplesse
WEEK 17	DUUR 90 min D1 op souplesse met 3 x 5 min D2	INTERVAL 90 min D1 met: 6 x 3 min D2-D3, R 3 min	DUUR 60 min D1 op souplesse
ALPE D'HUZES	DINSDAG Evt. uurtje losfietsen D1-D2	DONDERDAG ALPE D'HUZES SUCCES!	

D1 = Duur extensief training, 75% - 85% omslagpunt
 D2 = Duur intensief training, 85% - 95% omslagpunt
 D3 = Omslagpunt training, 95% - 100% omslagpunt
 R = Rust, rustig tempo fietsen, hartslag laten zakken

