

Trainingsprogramma 'D'ran met Han' en wordt 'Beter met Peter' 2015

Let op: **ook dit jaar trainen we weer op donderdagavond. In april beginnen de trainingen om 18.30 uur.**

Ik ga er van uit dat iedereen een vermogens- of hartslagmeter heeft en ook van zich zelf de Hf max en de MLSShf weet. Voor meer informatie hierover: zie het artikel Trainen en Trainingsvormen (stond op de website v.d. Peddelaars onder Toerders en dan Trainingen). Ook verwacht ik dat iedereen weet waar ie een bepaald verzet heeft zitten.

We beginnen elke training met een warming-up en enkele steigerungen. Een steigerung wil zeggen: een gelijkmatige tempoversnelling over de opgegeven afstand (maar wel technisch uitvoeren, dus niet als een sprint).

Voor het beste rendement de trainingen uitvoeren in groepjes van maximaal 4-6 personen (op niveau)! Het is de bedoeling om mekaar door deze trainingen op een hoger niveau te brengen en niet om mekaar kapot te rijden!

En, denk ook eens serieus na over je fietstechniek:

- rustige zit, niet schokken en niet met de schouders zwaaien: dus bovenlichaam stil houden!
- knieën dicht langs het frame, enkels soepel laten draaien
- rug bol en de ellebogen gehoekt (sommigen zit op de fiets asof ze d'r met de "grepe bunt op 'egooid")
- hoge trapfrequentie > 90 omw/min (souplesse) zie ook het artikel hierover in het Peddelaarsjaarboekje 2006

► **Het allerbelangrijkste v. d. trainingen - de recuperatie** ◀: *geen herstel=geen supercompensatie!*

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 16 april: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' - steigerungen 3x 200/400 mtr - Interval: 16x 45-60". Verzet 42x15/14 of 50x21. Intensiteit Hf tot MLSS (omslagpunt) en de trapfrequentie >90 omw/min. (souplesse) - in kleinere groepjes (4 à 6 man) uitvoeren - na afloop nog 10 à 15' uitschuffelen 	<p>Parcours: kleine rondje WT (watertoren), rechts + linksom 4x</p> <ul style="list-style-type: none"> - Route: Romiendiek naar beneden vanaf Nonhofsweg max opbouwen tot bord 100 mtr voorrangsweg, voor Aladnaweg keren, herstel, onderaan klim tempo vasthouden tot Koningsweg, links Barloseweg vanaf Deventerwg versnellen, linksaf Welinkweg, max versnellen tot streep, vanaf onderaan Welinkbult versnellen tot bordje voorrangsweg, keren, herstel, vanaf laatst huis rechts Welinkweg op doortrekken tot ander soort asfalt, Barloseweg vanaf eind bosje li versnellen tot Koningsweg enz.
<p>Donderdag 23 april: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - - Interval: 15-20x 45-60". Verzet 42x13 of 50x21/19. Intensiteit Hf tot MLSS (omslagpunt) en de trapfrequentie > 90 omw/min. (souplesse) - in kleinere groepjes (4 à 5 man) uitvoeren. - na afloop nog 10 à 15' uitpielen. 	<p>Parcours: rondje Groot Deunk – Nijhofsweg 5x</p> <ul style="list-style-type: none"> - Route: Groot Deunk weg op, tempo vasthoude tot laatste bocht, rechtsf Licht.st.weg en versnellen tot Dommen Aanleg, rechtsaf Nijhofsweg, vanaf bocht rechts versnellen tot onderaan, 200 mtr doorfietsen, keren, onder Nijfsbult tempo vasthouden tot kruising zandweg, links Licht.str.weg tempo opbouwen tot Gr Deunk weg, linksaf, vanaf bungalow rechts tempo opvoeren tot onderen, keren bij Straksweg enz
<p>Donderdag 30 april: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - programma als donderdag 16 april, 5x 	<p>Route als 16 april</p>

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 7 mei: extensieve intervaltraining</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 2 series in piramidevorm: 1'- 2'- 3'- 2'- 1'. Hersteltijd: 2'- 4'- 6'- 4'-2'. Tussen de series 15' op D1 (70% Hf max) - rustig uitpielen met een hoog trapritme 	<p>Parcours: Vragender,Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde, Harreveld, Aalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit: ± 85% Hf max. Trapfrequentie 100-110 omw/min. - hersteltijd is actief herstellen!
<p>Donderdag 14 mei: geen training</p>	<p>ivm Hemelvaartsdag</p>
<p>Donderdag 21mei: wissel duurtraining</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' - steigerungen 3x 200/400 mtr - Duur: 4x 7' D3 + 6' D1 - intensiteit D3 tot 80-85% en D1 tot 70% Hf max - na afloop nog 10 à 15' uitharken op D1 niveau (70% Hf max) 	<p>Parcours: Vragender,Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, , ← Scheiddijk, → Zieuwent Harreveld, Aalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - trapfrequentie ca. 100-110 omw/min. Verzet 42x15 of 40x14 - in kleinere groepjes (4 à 5 man) uitvoeren - goed doordraaien en op Hf letten
<p>Donderdag 28 mei: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - programma als 23 april 	<p>Route als 16 april</p>
<p>Donderdag 4 juni: int. duurtraining</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - duur: 6-8x 4'/5'. Verzet 42x13 of 50-19 >90 omw/' - laatste 10' lekker uitfietsen 	<p>Parcours: Vragender,Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, , ← Scheiddijk, → Zieuwent Harreveld, Aalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit 80-85% Hf max . Relatieve pauze (in het tempo) tussen de blokken van 5'.
<p>Donderdag 11 juni: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - interval: 14x 45-60". Verzet 52x17/16. Intensiteit tot 90% Hf max. en de trapfrequentie >60 omw/min. - uitharken met een klein verzet 	<p>Parcours: kleine rondje WT, 8x</p> <ul style="list-style-type: none"> - op de Welinkweg <u>staand</u> en doortrekken tot op de streep en op Lichtenvoordsestraatweg doortrekken tot 85% Hf max
<p>Donderdag 18 juni: geen training</p>	<p>(Italië...)</p>
<p>Donderdag 25 juni: extensieve intervaltraining</p> <ul style="list-style-type: none"> - programma als 7 mei, echter: - 2 series in piramidevorm: 1'- 2'- 3'- 2'- 1'. Hersteltijd:1½'- 3'- 4½'- 3'- 1½' 	<p>– route als 7 mei</p>
<p>Donderdag 2 juli: intensieve duurtraining</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - duur: 8x 4'/5'. Verzet 42x14 of 50-19 >90 omw/' - laatste 10' lekker uitfietsen 	<p>Parcours: Vragender,Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde Halle, Heelweg, Aalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit 85-88% Hf max. Relatieve pauze (in het tempo) tussen de blokken van 5'.

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 9 juli: interval – sprinttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 3 series van 12' met zoveel mogelijk herhalingen - verzet 52 x 17/16 - intensiteit: maximaal! - Serierust 6' - 20-30'rustig uitfietsen. Trapfrequentie >100 omw/min 	<p>Parcours: Welinkweg en Bruninkweg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welinkweg vanaf nr. 10 tot boven, keren op Barloseweg en weer tot Bruninkweg, deze naar onderen, bij huis keren en weer naar boven, rechtsaf Welinkweg naar onderen en keren bij boerderij. - elke keer omhoog maximaal aanzetten!
<p>Donderdag 16 juli: tempoduurtraining (ploegentijdrit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - tempoduur: 3x 10'/10. Verzet 52x19 of 52x18 >90 omw/' - laatste 10-20' lekker uitharken op klein verzetje 	<p>Parcours: Vragender,Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde Halle, Heelweg, Aalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit 83-88% Hf max. Relatieve pauze (in het tempo) tussen de blokken van 10' op D1 niveau (70% Hf max)
<p>Donderdag 23 juli krachtraining op de weg (explosief)</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - verzet 52x14. Probeer 60 omw/min vast te houden - 4x zittend/3' rust, 4x staand/3' rust, 4x zittend - 20-30' rustig uitfietsen 	<p>Parcours: Welinkweg</p> <ul style="list-style-type: none"> - langzaam naar toe rijden 25-30 km/h, bijna stil staand beginnen (explosief) - vanaf nr. 10 naar boven tot net bovenaan, dan keren en langzaam weer naar onderen fietsen
<p>Donderdag 30 juli: intensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 3 series: 6x 20"/rust 1½' (in de rust zeer rustig verder fietsen) - serierust 5' (in een rustig tempo fietsen) - rustig uitharken 	<p>Parcours: Vragender,Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde Halle, Heelweg, Aalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit: maximaal (hartslag niet meten) - trapfrequentie 120 – 130 omw/min. (het trainingseffect zit vooral in het snel ronddraaien v.d. benen)
<p>Donderdag 6 augustus: extensief interval, kort, piramide</p> <ul style="list-style-type: none"> - programma als 25 juni 	<p>– route als 25 juni</p>
<p>Donderdag 13 augustus:extensief interval, kort</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - interval: 20x 45-60". Verzet 52x16/17. Intensiteit Hf tot 95% max. en de trapfrequentie >60 omw/min. - uitpielen met een klein verzet 	<p>Parcours: kleine rondje WT, 10x, rechtsom</p> <ul style="list-style-type: none"> - om de ronde op de Welinkweg <u>staand</u> en doortrekken tot op de streep! - rest van de uitvoering, zie donderdag 31 maart!!