

D'ran met Han 2018

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 12 april: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> warming-up: 15 à 20' steigerungen 2 á 3x 200/400 mtr Interval: 20x 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' uitschoffelen 	<p>Parcours: kleine rondje WT (watertoren), rechts + linksom 3x re + li</p> <ul style="list-style-type: none"> Route: Romiendiek naar beneden vanaf halfweg max opbouwen tot aan bord voorrangsweg, voor Aladnaweg keren, onderaan klim tempo vasthouden tot Koningsweg, links Barloseweg, linksaf Welinkweg, max versnellen tot streep, vanaf onderaan Welinkbult versnellen tot bordje voorrangsweg, keren vanaf laatste huis rechts Welinkweg op doortrekken tot ander soort asfalt, Barloseweg vanaf eind bosje li versnellen tot Koningsweg enz.
<p>Donderdag 19 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: Groot Deunk – Nijhofsweg</p> <ul style="list-style-type: none"> Route: Groot Deunk weg op, tempo vasthouden tot laatste bocht, op Licht.st.weg keren, rustig terug fietsen en vanaf tuinder snelheid geleidelijk opbouwen tot max aan Straksweg, hier li af en rustig herstellen tot aan Nijhofsweg, li af en tempo opbouwen tot boven bij kruising met zandweg. Rustig uitfietsen tot Dommen Aanleg, hier keren en rustig terugfietsen. Vanaf kruising met zandweg snelheid opbouwen tot max., Straksweg re af en rustig herstellen tot aan Groot Deunkweg, re enz enz dit in totaal 3x
<p>Donderdag 26 april: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> warming-up: 15 à 20' steigerungen 2 á 3x 200/400 mtr Interval: 20x 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' uitschoffelen 	<p>Parcours: kleine rondje WT (watertoren), rechts + linksom 4x re + li</p> <ul style="list-style-type: none"> Route: Romiendiek naar beneden vanaf Nonhofweg max opbouwen tot aan bord voorrangsweg, voor Aladnaweg keren, onderaan klim tempo vasthouden tot Koningsweg, links Barloseweg, linksaf Welinkweg, max versnellen tot streep, vanaf onderaan Welinkbult versnellen tot bordje voorrangsweg, keren vanaf laatste huis rechts Welinkweg op doortrekken tot ander soort asfalt, Barloseweg vanaf eind bosje li versnellen tot Koningsweg enz.
<p>Donderdag 3 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</p> <ul style="list-style-type: none"> intensiteit: ± 88% Hf max., rond omslagpunt Trapfrequentie 100-110 omw/min. hersteltijd is actief herstellen!
<p>Donderdag 10 mei: Geen training</p>	<p>Hemelvaartsdag</p>

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 17 mei: 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, Lievelede, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde.</p> <ul style="list-style-type: none"> intensiteit: maximaal (hartslag niet meten) trapfrequentie 120 – 130 omw/min. (het trainingseffect zit vooral in het snel rondraaien v.d. benen)
<p>Donderdag 24 mei: 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: Groot Deunk – Nijhofsweg</p> <ul style="list-style-type: none"> Route: Groot Deunk weg op, tempo vasthouden tot laatste bocht, op Licht.st.weg keren, rustig terug fietsen en vanaf tuinder snelheid geleidelijk opbouwen tot max aan Straksweg, hier li af en rustig herstellen tot aan Nijhofsweg, li af en tempo opbouwen tot boven bij kruising met zandweg. Rustig uitfietsen tot Dommen Aanleg, hier keren en rustig terugfietsen. Vanaf kruising met zandweg snelheid opbouwen tot max., Straksweg re af en rustig herstellen tot aan Groot Deunkweg, re enz enz dit in totaal 3x
<p>Donderdag 31 mei: 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, Lievelede, 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 7 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: 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: Groot Deunk – Nijhofsweg</p> <ul style="list-style-type: none"> Route: Groot Deunk weg op, tempo vasthouden tot laatste bocht, op Licht.st.weg keren, rustig terug fietsen en vanaf tuinder snelheid geleidelijk opbouwen tot max aan Straksweg, hier li af en rustig herstellen tot aan Nijhofsweg, li af en tempo opbouwen tot boven bij kruising met zandweg. Rustig uitfietsen tot Dommen Aanleg, hier keren en rustig terugfietsen. Vanaf kruising met zandweg snelheid opbouwen tot max., Straksweg re af en rustig herstellen tot aan Groot Deunkweg, re enz enz dit in totaal 5x
<p>Donderdag 14 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 uitharken 	<p>Parcours: Vragender, Lievelede, 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'.

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 21 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. Minmaal 29 minuten lekker uitharken op een klein verzetje 	<p>Parcours: middelgroot rondje WT/Markerinkdijk, 3x</p> <ul style="list-style-type: none"> Romienendiek naar beneden, vanaf Nonhofweg snelheid opbouwen, door blijven versnellen tot bordje 100 mtr voorrangsweg. Rustig re af Aladnaweg op >UITKIJKEN< re af Welinkweg op, vanaf onder aan de bult de snelheid opbouwen en doortrekken tot waar asfalt veranderd, rustig herstellen op Barloseweg linksaf. Rustig doorfietsen, re af Markerinkdijk, vanaf 1^e zandweg links de snelheid strak houden tot bord Barlo. Rustig herstellen, re af Licht.str.wg en van boerderij "Kuiermaat" snelheid vasthouden/ opbouwen tot Hofstedeweg, re af. Rustig herstellen tot Barloseweg li af, en vanaf bosje li snelheid opbouwen tot aan Koningsweg, rustig herstellen re Romiendiek op
<p>Donderdag 28 juni: 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: 1½'- 3'- 4½'- 3'- 1½'. 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> intensiteit: ± 88% Hf max., rond omslagpunt Trapfrequentie 100-110 omw/min. hersteltijd is actief herstellen!
<p>Donderdag 5 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 30' lekker uitfietsen 	<p>Parcours: Vragender,Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde.</p> <ul style="list-style-type: none"> intensiteit 85-88% Hf max. Relatieve pauze (in het tempo) tussen de blokken van 5'.
<p>Donderdag 12 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 19 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.</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)

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 26 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, Lievelede, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde.</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 2 augustus: 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: Groot Deunk – Nijhofsweg</p> <ul style="list-style-type: none"> Route: Groot Deunk weg op, tempo vasthouden tot laatste bocht, op Licht.st.weg keren, rustig terug fietsen en vanaf tuinder snelheid geleidelijk opbouwen tot max aan Straksweg, hier li af en rustig herstellen tot aan Nijhofsweg, li af en tempo opbouwen tot boven bij kruising met zandweg. Rustig uitfietsen tot Dommen Aanleg, hier keren en rustig terugfietsen. Vanaf kruising met zandweg snelheid opbouwen tot max., Straksweg re af en rustig herstellen tot aan Groot Deunkweg, re enz enz dit in totaal 5x
<p>Donderdag 9 aug.: 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, Lievelede, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde</p> <ul style="list-style-type: none"> intensiteit: ± 88% Hf max., rond omslagpunt Trapfrequentie 100-110 omw/min. hersteltijd is actief herstellen!
<p>Donderdag 16 aug.: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> warming-up: 15 à 20' steigerungen 3x 200/400 mtr Interval: 20x 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' uitschoffelen 	<p>Parcours: kleine rondje WT (watertoren), rechts + linksom 4x re + li</p> <ul style="list-style-type: none"> Route: Romiendiek naar beneden vanaf Nonhofweg max opbouwen tot aan bord voorrangsweg, voor Aladnaweg keren, onderaan klim tempo vasthouden tot Koningsweg, links Barloseweg, linksaf Welinkweg, max versnellen tot streep, vanaf onderaan Welinkbult versnellen tot bordje voorrangsweg, keren vanaf laatste huis rechts Welinkweg op doortrekken tot ander soort asfalt, Barloseweg vanaf eind bosje li versnellen tot Koningsweg enz.
<p>Donderdag 23 augustus: 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 30' lekker uitfietsen 	<p>Parcours: Vragender, Lievelede, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde.</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 30 augustus: 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: Groot Deunk – Nijhofsweg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Route: Groot Deunk weg op, tempo vasthouden tot laatste bocht, op Licht.st.weg keren, rustig terug fietsen en vanaf tuinder snelheid geleidelijk opbouwen tot max aan Straksweg, hier li af en rustig herstellen tot aan Nijhofsweg, li af en tempo opbouwen tot boven bij kruising met zandweg. Rustig uitfietsen tot Dommen Aanleg, hier keren en rustig terugfietsen. Vanaf kruising met zandweg snelheid opbouwen tot max., Straksweg re af en rustig herstellen tot aan Groot Deunkweg, re enz enz • dit in totaal 5x
<p>Donderdag 6 september: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> • warming-up: 15 à 20' • steigerungen 3x 200/400 mtr • Interval: 20x 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' uitschoffelen 	<p>Parcours: kleine rondje WT (watertoren), rechts + linksom 3x re + li</p> <ul style="list-style-type: none"> • Route: Romiendiek naar beneden vanaf Nonhofweg max opbouwen tot aan bord voorrangsweg, voor Aladnaweg keren, onderaan klim tempo vasthouden tot Koningsweg, links Barloseweg, linksaf Welinkweg, max versnellen tot streep, vanaf onderaan Welinkbult versnellen tot bordje voorrangsweg, keren vanaf laatste huis rechts Welinkweg op doortrekken tot ander soort asfalt, Barloseweg vanaf eind bosje li versnellen tot Koningsweg enz.