

Trainingsprogramma 'D'ran met Han' fietsgroep 't Muurtje 2021

Let op: **dit jaar trainen we op donderdagavond, te beginnen op 6 mei om 19.00 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 <http://hantieltjes.nl/mediapool/70/702768/data/hartslagmeting.pdf>. 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 (gelijk niveau)!

Het is de bedoeling om mekaar door deze trainingen op een hoger niveau te brengen en niet om mekaar kapot te rijden!

I.v.m. de Corona regels mag alleen worden getraind op een afgesloten parcours in groepjes van 4 personen.

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
- hoge trapfrequentie → 90-105 omw/min (souplesse) zie ook het artikel hierover op http://hantieltjes.nl/mediapool/70/702768/data/Trapfrequentie_en_uithoudingsvermogen.pdf

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

Intervaltraining is een [trainingsmethode](#) waarbij een periode van hoge intensiteit training wordt afgewisseld met een lage intensiteit training. Door een intervaltraining zal iemand op een hogere intensiteit trainen dan bij een standaard training waardoor de conditie snel verbetert. Het lichaam moet zich aanpassen aan de zware inspanning waardoor men de volgende keer harder kan trainen.

Programma	Aandachtspunten
Donderdag 6 mei: extensief interval <ul style="list-style-type: none">- warming-up: 15' met steigerungen 3x 200/800 mtr, trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling)- Interval: 2 series: 8x 30/60" Verzet 34x12 of 50x19 trapfrequentie >90 omw/min. (souplesse)- in kleinere groepjes (4 man) uitvoeren- Serierust: 10' rustig Hf < 70% Hf. max- na afloop nog 10 à 15' uitschoffelen	Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr <ul style="list-style-type: none">- warming up 15 minuten grote ronde, met in die 15' 3x een steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr ban komt, net voor de bocht/ dan 2x grote ronde rustig herstel)- interval: starten op startlijn combigebouw op 400 mtr baan en doortrekken tot begin 800 mtr. Dan rustig uit laten lopen op 800 mtr en weer beginnen op startlijn. <p>Valkuil: na de interval de hartslag niet genoeg laten zakken: moet echt onder de 70% Hf. max komen anders heb je geen trainingseffect!!</p>
Donderdag 13 mei: geen training	ivm Hemelvaartsdag
Donderdag 20 mei: extensief interval <ul style="list-style-type: none">- warming-up: 15' met steigerungen 3x 200/800 mtr, trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling)- Interval: 3 series: 6x 30/60" Verzet 34x12 of 50x19 trapfrequentie >90 omw/min. (souplesse)- in kleinere groepjes (4 man) uitvoeren- Serierust: 8' rustig Hf < 70% Hf. max- na afloop nog 10 à 20' uitpielen	Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr <ul style="list-style-type: none">- warming up 15 minuten grote ronde, met in die 15' 3x een steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr ban komt, net voor de bocht/ dan 2x grote ronde rustig herstel)- interval: starten op startlijn combigebouw op 400 mtr baan en doortrekken tot begin 800 mtr. Dan rustig uit laten lopen op 800 mtr en weer beginnen op startlijn. <p>Valkuil: na de interval de hartslag niet genoeg laten zakken: moet echt onder de 70% Hf. max komen anders heb je geen trainingseffect!!</p>

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 27 mei: extensieve intervaltraining</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 10 à 15' – met steigerungen 3x 200/800 mtr, trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling) - 2 series interval in piramidevorm: 1'- 2'- 3'- 2'- 1'. Hersteltijd: 2'- 4'- 6'- 4'-2'. <p>Tussen de series 10' op D1 (70% Hf max)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10-15' rustig uitpielen met een hoog trapritme 	<p>Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr</p> <p>– warming up 15 minuten grote ronde, met in die 15' 3x een steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr ban komt, net voor de bocht/ dan 2x grote ronde rustig herstel)</p> <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit: ± 85-90% Hf max. - Trapfrequentie 100-110 omw/min. - hersteltijd is actief herstellen! (D1)
<p>Donderdag 3 juni: wissel duurtraining</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 10' – met steigerungen 3x 200/800 mtr trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling) - 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: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr</p> <p>–warming up 15 minuten grote ronde, met in die 15' 3x een steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr ban komt, net voor de bocht/ dan 2x grote ronde rustig herstel)</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 10 juli: intensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – met steigerungen 3x 200/800 mtr trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling) - 3 series: 6x 20"/rust 1½' (in de rust zeer rustig verder fietsen) - serierust 5' (in een rustig tempo fietsen) - cooling down: 10' rustig uitharken 	<p>Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr</p> <p>– warming up 15 minuten grote ronde, met in die 15' 3x een steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr ban komt, net voor de bocht/ dan 2x grote ronde rustig herstel)</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 17 juni: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15' – met steigerungen 3x 200/800 mtr trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling) - Interval: 3 series: 6x 30/60" Verzet 34x12 of 50x19 trapfrequentie >90 omw/min. (souplesse) - in kleinere groepjes (4 man) uitvoeren - Serierust: 8' rustig Hf < 70% Hf. max - na afloop nog 10 à 20' uitpielen 	<p>Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr</p> <p>– warming up 15 minuten grote ronde, met in die 15' 3x een steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr ban komt, net voor de bocht/ dan 2x grote ronde rustig herstel)</p> <p>– interval: starten op startlijn combigebouw op 400 mtr baan en doortrekken tot begin 800 mtr. Dan rustig uitlopen op 800 mtr en weer beginnen op startlijn. 2 series van 10x 200/800 mtr (30"/60"</p> <p>Valkuil: na de interval de hartslag niet genoeg laten zakken: moet echt onder de 70% Hf. max komen anders heb je geen trainingseffect!!</p>

Legenda: ' = minuten, " = seconden