

Trainingsprogramma 'D'ran met Han' augustus 2021

Let op: **vanaf 1 juli combi van 't Muurtje en Peddelaars op de baan in de trainingstijd van 't Muurtje van 19.00-21.00 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!

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 ipv wijdbeens, de 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. Ook zullen alle energiesystemen getraind worden waardoor o.a. de VO2 max zal verbeteren.

Iedereen kent de term *-high intensity interval training* – kortweg HITT – vast wel. Deze korte, zeer intense trainingen stimuleren je aerobe en anaërobe conditie, verbeteren je metabolisme en verbranden vet, terwijl je spiermassa behoudt en je uiteraard een snellere en sterkere fietser wordt.

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 5 augustus: intensieve intervaltraining</p> <ul style="list-style-type: none">- warming-up: 15' – met steigerungen 3x 200/800 mtr, trapfrequentie: ca. 100-120 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling) <p>Laddertraining:</p> <ul style="list-style-type: none">- 2 series: 1'/1', 50"/1', 40"/1', 30"/1', 20"/1', 10"/1' → 5'- de 2^e serie net andersom, dus 10"/1', 20"/1', 30"/1', 40"/1', 50"/1', 1"/1'- de 10" arbeid <u>staand</u> op de pedalen!- Cooling-down: minimaal 30' rustig uitpielen	<p>Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr</p> <ul style="list-style-type: none">- warming up 15' grote ronde, met na 10' 3x een steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr baan komt, net voor de bocht/ dan 1x grote ronde rustig herstel)- intensiteit: maximaal!!- Trapfrequentie 100-110 omw/min.- hersteltijd van 5' is heel rustig trappen (H)- in kleine groepjes van 6 vrouw/man uitvoeren- cooling down: met na 10' nog weer 3x steigerung van 200/800 meter

Legenda: ' = minuten, " = seconden

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 12 augustus: intensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 20' – met na 15' steigerungen 3x 200/800 mtr, daarna nog 1 r rustig trapfrequentie: ca. 100-120 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling) <p>Intervallen:</p> <p>45" max / 4.15' easy 40" max / 4.20' easy 35" max / 4.25' easy 30" max / 4.30' easy 25" max / 4.35' easy 20" max / 4.40' easy 15" max / 4.45' easy</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down: 20-30' uitfietsen! 	<p>Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr</p> <ul style="list-style-type: none"> - steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr baan komt, net voor de bocht en doortrekken tot begin 800 mtr baan) <p>Uitvoeren in groepjes van max 2-4 personen!!!</p> <ul style="list-style-type: none"> - deze training wordt ook wel "wondertraining" genoemd: omdat ze intensieve vet-verbrandende en conditie verbeterende voordelen opleveren, zonder dat je volledig naar de vaantjes gaat – je krijgt langere rustintervallen, zodat je de vermogensintervallen echt maximaal kunt uitvoeren
<p>Donderdag 19 augustus: intensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15' – met na 10' steigerungen 3x 200/800 mtr trapfrequentie: ca. 100-120 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, D1) - cooling down: 10-20' rustig uitharken 	<p>Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr</p> <ul style="list-style-type: none"> - steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr baan komt, net voor de bocht en doortrekken tot begin 800 mtr = tot de 1^e lichtmast / dan 1x grote ronde rustig herstel - intensiteit: maximaal (hartslag niet meten) - trapfrequentie 120 – 130 omw/min - (het trainingseffect zit vooral in het snel rondraaien v.d. benen)
<p>Donderdag 26 augustus: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15' met steigerungen 3x 200/800 mtr, trapfrequentie: ca. 100-120 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling) - Interval: 4 series: 5x 30/60" Verzet 34x12 of 50x19 trapfrequentie >100 omw/min. (souplesse) - in kleinere groepjes (4-6 personen) uitvoeren - Serierust: 6' rustig Hf < 70% Hf. max - na afloop nog 10 à 20' uitpielen 	<p>Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming up 15' grote ronde, met na 10' 3x een steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr baan komt, net voor de bocht/ dan 1x grote ronde rustig herstel) - interval: starten op startlijn bij combigebouw op 400 mtr baan Dan heel 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>
<p>Donderdag 2 september: ext. 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) - 3 series interval in piramidevorm: 1'- 2'- 3'- 2'- 1'. Hersteltijd: 1'- 2'- 3'- 2'-1'. Tussen de series 8' op D1 (70% Hf max) - 10-15' rustig uitpielen met een hoog trapritme 	<p>Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr</p> <ul style="list-style-type: none"> - steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr baan komt, net voor de bocht/ dan 1x grote ronde rustig herstel) - intensiteit interval: ± 85-90% Hf max. Trapfrequentie 100-110 omw/min. - hersteltijd = zeer rustig herstellen! (H-D1) - groepen van maximaal 6 personen!! - goed doordraaien en snelheid constant houden

Legenda: ' = minuten, " = seconden