

Trainingsprogramma 'D'ran met Han' juli 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.

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 1 juli: extensieve intervaltraining</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)- 2 series in piramidevorm: 1'- 2'- 3'- 3'- 2'- 1'. Hersteltijd: 1½'- 3'- 4½'- 4½'- 3'- 1½' (1,5 keer de inspanningstijd) <p>Tussen de series 10' op D1 (70% Hf. max)</p> <ul style="list-style-type: none">- Cooling-down: 10-15' rustig uitpielen met een hoog trapritme	<p>Parcours: wielervebaan 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: ± 85-90% Hf max. Trapfrequentie 100-110 omw/min.- hersteltijd is actief herstellen! (D1)- in kleine groepjes van 6-8 man uitvoeren, lekker doordraaien en elkaar coachen!!

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 8 juli: 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 >100 omw/min. (souplesse) - in kleinere groepjes (4-6 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> <ul style="list-style-type: none"> - warming up 15' grote ronde, metna 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 en doortrekken tot begin 800 mtr. 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 15 juli: intensieve duurtraining</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) - duur: 6x 4'/5'. Verzet 42x14 of 50-19 >90 omw/' - Cooling-down: 20-30' lekker uitpielen 	<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 van de duurblokken 85-88% Hf max. - in kleine groepjes van 6-8 man uitvoeren, lekker doordraaien en elkaar coachen
<p>Donderdag 22 juli: intensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15' – met na 10' 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: 10-20' 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/ 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 29 juli: 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) - 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! (D1)

Legenda: ' = minuten, " = seconden