

Trainingsprogramma 'D'ran met Han' fietsgroep 't Muurtje 2022

Let op: **dit jaar trainen we weer op donderdagavond, te beginnen op 10 maart 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 gaan we de trainingen uitvoeren in groepjes van maximaal 4-6 personen (gelijk niveau)!

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

En, ook belangrijk, 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 – is trainbaar) 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, ook wel **gepolariseerd trainen** genoemd. Je traint dan afwisselend heel rustig of heel hard. Dat kan je doen door de 80-20 regel toe te passen, maar het hoeft niet. 80% van de trainingen worden op lage intensiteit uitgevoerd (onder de aerobe drempel). De overige 20% van de trainingen wordt op hoge intensiteit, boven de anaerobe drempel uitgevoerd. Het is vooral van belang om afwisselend de verschillende energiesystemen te prikkelen.

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 10 maart: extensief interval Speciale training voor de Ronde v. Vlaanderen rijders <ul style="list-style-type: none">• warming-up: 15' met steigerungen 3x 200/600 mtr, trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling)• 2 herhalingen van 20 minuten een inspanning van 90 - 95% FTP / 75-80% van je maximale hartslag• bouw tussen de intervallen steeds 10 minuten rust in• 15 minuten uitrijden	Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr <ul style="list-style-type: none">• warming up 15 minuten 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 nog 2x grote ronde rustig herstel)• Effect: Verbetering anaerobe drempel!!
Donderdag 17 maart: extensief interval Speciale training voor de Ronde v. Vlaanderen rijders <ul style="list-style-type: none">• warming-up: 15' met steigerungen 3x 200/600 mtr, trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling)• 4 herhalingen van 10 minuten een inspanning van 100 - 105% FTP / 80-85% van je maximale hartslag• bouw tussen de intervallen steeds 5 minuten rust in• 15 minuten uitrijden	Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr <ul style="list-style-type: none">• warming up 15 minuten 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 nog 2x grote ronde rustig herstel)• Effect: Verbetering anaerobe drempel!!

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 24 maart: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> warming-up: 15' met steigerungen 3x 200/600 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 	<p>Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr</p> <ul style="list-style-type: none"> warming up 15 minuten 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 nog 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: <i>na de interval de hartslag niet genoeg laten zakken: moet echt onder de 70% Hf. max komen anders heb je geen trainingseffect!!</i></p>
<p>Donderdag 31 maart: 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'. Tussen de series 10' 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"> warming up 15 minuten grote ronde, met in die 15' 3x een steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr baan komt, net voor de bocht/ dan 2x grote ronde rustig herstel) intensiteit: ± 85-90% Hf max. Trapfrequentie 100-110 omw/min. hersteltijd is actief herstellen! (D1)
<p>Donderdag 7 april: 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 (4-6 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 minuten grote ronde, met in die 15' 3x een steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr baan 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: <i>na de interval de hartslag niet genoeg laten zakken: moet echt onder de 70% Hf. max komen anders heb je geen trainingseffect!!</i></p>
<p>Donderdag 14 april: 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 800mtr</p> <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 baan komt, net voor de bocht/ dan 2x grote ronde rustig herstel) trapfrequentie ca. 100-110 omw/min. Verzet 42x15 of 40x14 in kleinere groepjes (4 à 5 man) uitvoeren goed doordraaien en op Hf letten

Legenda: ' = minuten, " = seconden

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 21 april: 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 <i>zeer rustig</i> 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> <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 baan komt, net voor de bocht/ dan 2x 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 28 april: 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) Tussen de series 10' op D1 (70% Hf. max) Cooling-down: 10-15' rustig 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: ± 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!! uitfietsen met hoog trapritme!
<p>Donderdag 5 mei: geen training</p>	<p>ivm Bevrijdingsdag</p>
<p>Donderdag 12 mei 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> <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 baan 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 uitlopen op 800 mtr en weer beginnen op startlijn. 2 series van 10x 200/800 mtr (30"/60" <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 19 mei: 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

Programma	Aandachtspunten
Donderdag 26 mei: geen training	ivm Hemelvaartsdag
Donderdag 2 juni: vrije training	ivm vakantie van de trainert
Donderdag 9 juni: intensieve intervaltraining <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) Laddertraining: <ul style="list-style-type: none"> 2 series: 1'/1', 50"/1', 40"/1', 30"/1', 20"/1', 10"/->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 	Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr <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
Donderdag 16 juni: intensieve duurtraining <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 	Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr <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
Donderdag 23 juni: intensief interval <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) Intervallen: <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! 	Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr <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) Uitvoeren in groepjes van max 2-4 personen!!! <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
Donderdag 30 juni: extensieve intervaltraining <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) Tussen de series 10' op D1 (70% Hf. max) Cooling-down: 10-15' rustig uitpielen 	Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr <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!! uitfietsen met hoog trapritme!

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 7 juli: 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"/->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
<p>Donderdag 14 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 21 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'. <p>Tussen de series 8' 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> <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)
<p>Donderdag 28 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 <i>zeer rustig</i> 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> <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 baan komt, net voor de bocht/ dan 2x 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)

Legenda: ' = minuten, " = seconden

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 4 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 11 augustus: intensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> warming-up: 20' – met na 15' steigerungen 4x 200/800 mtr, daarna nog 1 r rustig trapfrequentie: ca. 100-120 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling) duurblokje 6' Hf Z2 (<70%) 1 serie: (4' – 0,5' – 4' – 0,5' – 4') 2x serie: (2' – 0,5' – 2' – 0,5' – 2') 1x serie: (6' – 1' – 6' – 1' – 6') Serierust 2' Hf Z2 (<70%) 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) 1 serie: de 4' Hf Z3 (80%) en de 0,5' Hf Z4 (85%) 2x serie: 2' Hf 80-85%, 0,5' Hf 85-90% 2x serie: 6' Hf 80%, de 1' Hf. 85%
<p>Donderdag 18 augustus: int. 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"/->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
<p>Donderdag 25 augustus: 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! (D1)

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 1 september: 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>Donderdag 7 april: 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 (4-6 man) uitvoeren Serierust: 8' rustig Hf < 70% Hf. max na afloop nog 10 à 20' uitpielen
<p>Donderdag 8 september: 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> <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 baan 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 uitlopen op 800 mtr en weer beginnen op startlijn. 2 series van 10x 200/800 mtr (30"/60" <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 september: 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: 8x (5' Hf. 80/85%/2' Hf. <70%) 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: 20' grote ronde, met na 15' 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) in kleine groepjes van 6 vrouw/man uitvoeren, lekker doordraaien zodat iedereen een keer op kop komt
<p>Donderdag 22 september: int. intervaltraining</p> <ul style="list-style-type: none"> warming-up: 20' – met steigerungen 3x 200/800 mtr, trapfrequentie: ca. 100-120 omw/min (steigerung = korte geleidelijke versnelling) <p>Dirty 30:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3x interval serie: 4x 30"/60" serierust: 4' heel rustig trappen cooling down: 10-30' rustig uitfietsen 	<p>Parcours: wielersbaan op sportpark Zuid, 400 en 800 mtr</p> <ul style="list-style-type: none"> warming up: 20' grote ronde, met na 15' 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 60" is <u>heel rustig</u> trappen (H) in kleine groepjes van 6 vrouw/man uitvoeren,

Legenda: ` = minuten, `` = seconden

Programma	Aandachtspunten
<p>Donderdag 29 september: 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 (4-6 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 minuten grote ronde, met in die 15' 3x een steigerung van 200 meter (beginnen waar grote ronde op 400 mtr baan 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: <i>na de interval de hartslag niet genoeg laten zakken: moet echt onder de 70% Hf. max komen anders heb je geen trainingseffect!!</i></p>

Legenda: ` = minuten, ` = seconden