

## Trainingsstage Kanjers voor Kanjers CT voor Spanje 12-2 t/m 22-2-2011.

Datum	Soort training	Tijdsduur	Intensiteit Hf.	Series/opdracht	Verzet
zondag 13 februari	hersteltraining	2 – 3 uur	65- 70% hf. max	acclimatiseren	100-110 omw/'
maandag 14 februari	lange duurtraining	4 – 5 uur	65-70% hf. max	vlak / klimmetjes	idem
dinsdag 15 februari	klimtraining	ca. 3 uur 15' inrijden met steigerungen 0-15" / 120 omw/'	klimmen 70-85% hf/max  in/uitfietsen 70%	3-5x klim kort, max 10% 3-5x klim langer ca 6%	Op souplesse  100-110 omw/'
woensdagmiddag	hersteltraining	1-1½ uur	65%		>100 omw/'
donderdag 17/2 ochtend	snelheidstraining	2 uur 15' inrijden, 5 steigerungen 0-15" / 120 omw/'	inrijden 65-75 %	na de steigerungen 15' in waaier en doordraaien dan 3 blokken 15" sprint (hf niet op letten) / 45" rust, tussen de blokken 15' rustig tempo. uurtje uitfietsen met klein verzet (hierin 2x waaier)	aales op klein verzet 90-100 omw/'
donderdag middag	hersteltraining	1½ uur	65%	handjes bovenop	>100 omw/'
vrijdag 18/2	<b>RUSTDAG</b>				
zaterdagdag 19-2	lange duurtraining	4-5 uur	70 – 75% hf. max	vlak / klimmetjes	>100 omw/'
zondag 20-2	snelheidstraining	zie 17-02		nu met 4 blokken	
zondag middag	hersteltraining	1½ uur	65%	handjes bovenop	>100 omw/'
maandag 21 februari	duur/klimtraining	3 uur, zie 15 februari		begin klein, probeer in de klim op te schakelen, klim van 3 km toevoegen	souplesse, het is geen krachtraining
smiddags	hersteltraining	1½ uur	65%	handjes bovenop	>100 omw/'
dinsdag 22 februari	duur/klimtraining	4-5 uur	70-75%, mag tijdens de klim 80 - 85%	zoveel mogelijk klimmetjes van max 1 km GEEN krachtraining!!!!	90-100 omw/'
woensdag 23 februari	<b>RUSTDAG</b> voor KvK vertrekdag of een hersteltraining	1½ uur	65%	handjes bovenop	>100 omw/'
donderdag 24 februari	tijdrit	2 uur goed inrijden, 5 steigerungen 0-15" / 120 omw/'  1 uurtje uitfietsen	75-80%  bij tijdrit mag hf boven omslagpunt komen	zoek een parcour van ± 5 km , eerst als groep in waaier. Daarna ieder voor zichzelf op zwaarder verzet tijdrit rijden. Daarna uurtje handjes bovenop, km's maken	hou de omw rond de 100/' , anders terugschakelen
vrijdag 25 februari	snelheidstraining	zie 17-02		nu slechts 30" herstel, of 3 blokken met 45" herstel	
'smiddags	hersteltraining	1 uur	65%	handjes bovenop	>100 omw/'
zaterdag 26 februari	duur/klimtraining	3 uur, zie 15 februari		begin klein, probeer in de klim op te schakelen, klim van 3 km toevoegen	souplesse, het is geen krachtraining
smiddags	hersteltraining	1 uur	65%	handjes bovenop	>100 omw/'
zondag 27 februari	duurtraining	3 – 4 uur	70-75%	vlak en korte klimmetjes	>100 omw/'