

Trainingsprogramma ‘D’ran met Han’ 2008.

Let op: **dit jaar trainen we op donderdagavond en in april beginnen de trainingen om 18.30 uur.**

Ik ga er van uit dat iedereen een hartslagmeter heeft en ook van zich zelf de Hf max en de MLSShf weet. Voor meer informatie hierover: zie het artikel Trainen en Trainingsvormen (stond op de website v.d. Peddelaars onder Toerders en dan Trainingen). 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 (op niveau)!

Denk ook eens 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 (sommigen zit op de fietse asof ze d'r met de grepe bunt op 'egooid)
- hoge trapfrequentie > 90 omw/min (souplesse) zie ook het artikel hierover in het Peddelaarsjaarboekje 2006

► **Het allerbelangrijkste van de trainingen is de recuperatie:** ◀: **geen herstel = geen supercompensatie!**

Programma	Aandachtspunten
Donderdag 3 april: wissel duurtraining <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' - steigerungen 3x 200/400 mtr - 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) 	Parcours: Vragender, Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, Harreveld, Aalten <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
Donderdag 10 april: extensief interval <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' - steigerungen 3x 200/400 mtr - Interval: 10x 45-60". Verzet 42x16 of 40x15. Intensiteit Hf tot MLSS (omslagpunt) en de trapfrequentie >90 omw/min. (souplesse) - in kleinere groepjes (4 à 5 man) uitvoeren - na afloop nog 10 à 15' uitharken 	Parcours: kleine rondje WT (watertoren), rechtsom 5x <ul style="list-style-type: none"> - klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - de intervalseries onder op de Welinkweg bij nr.10 beginnen maar wel blijven zitten! Tempo vasthouden tot bovenop in de bocht. Herstel tot Barloseweg, vanaf einde bosje links doortrekken tot bij het kerkhof. Blijven zitten! - Romienendiek naar onderen recupereren
Donderdag 17 april: intensieve duurtraining <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - duur: 6-8x 4'5". Verzet 42x15 of 42x14 >90 omw/' - laatste 10' lekker uitfietsen 	Parcours: Vragender, Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, Harreveld, Aalten <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit 80-85% Hf max . Relatieve pauze (in het tempo) tussen de blokken van 5'.
Donderdag 24 april: extensief interval <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - Interval: 12x 45-60". Verzet 42x16 of 40x15. Intensiteit Hf tot MLSS (omslagpunt) en de trapfrequentie > 90 omw/min. (souplesse) - in kleinere groepjes (4 à 5 man) uitvoeren. - na afloop nog 10 à 15' uitpielen. 	Parcours: middelgroot rondje WT, rechtsom 3x <ul style="list-style-type: none"> - de intervalseries onder op de Welinkweg bij nr.10 beginnen maar wel blijven zitten! Tempo vasthouden tot bovenop in de bocht, linksaf Barloseweg, herstellen. Markerinkdijk, vanaf zandweg links tempo tot bordje Barlo. Op Licht.str.weg re en na bordje Rotink weer doortrekken tot na de S bocht. Re Hofstededijk. Op Barloseweg li en na zo'n 100 mtr doortrekken tot bij kerkhof.
Dinsdag 29 april: extensieve intervaltraining <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 2 series in piramidevorm: 1' - 2' - 3' - 2' - 1'. Hersteltijd: 2' - 4' - 6' - 4' - 2'. Tussen de series 15' op D1 (70% Hf max) - rustig uitpielen met een hoog trapritme 	Parcours: Vragender, Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, Harreveld, Aalten <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit: Hf ca. MLSS. Trapfrequentie 100-120 omw/min. - hersteltijd is actief herstellen! Hf duur ca. 85 à 90% MLSS.
Donderdag 8 mei: extensief interval <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - interval: 14x 45-60". Verzet 52x17. Intensiteit tot 90% Hf max. en de trapfrequentie >60 omw/min. - uitharken met een klein verzet 	Parcours: kleine rondje WT, 7x <ul style="list-style-type: none"> - op de Welinkweg <u>staand</u> en doortrekken tot op de streep en op de Barloseweg doortrekken tot zo'n 85% Hf max

Programma	Aandachtspunten
Donderdag 15 mei: extensieve intervaltraining <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 2 series in piramidevorm: 1' - 2' - 3' - 2' - 1'. Hersteltijd: 1' - 2' - 4' - 2' - 1'. - tussen de series 10' extensieve duurtraining - rustig uitpielen met een hoog trapritme 	Parcours: Vragender, Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, Harreveld, Aalten <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit: Hf ca. MLSS. Trapfrequentie 100-120 omw/min. - hersteltijd is actief herstellen! Hf duur ca. 70-75% Hf max
Donderdag 22 mei: intensieve duurtraining <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - duur: 6-8x 4'5". Verzet 42x15 of 42x14 >90 omw/' - laatste 10' lekker uitfietsen 	Parcours: Vragender, Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, Harreveld, Aalten <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit 85-88% Hf max. Relatieve pauze (in het tempo) tussen de blokken van 5'.
Donderdag 29 mei: interval – sprinttraining <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 2 series van 12' met zoveel mogelijk herhalingen - verzet 52 x 17 - intensiteit: maximaal! - Serierust 6' (rondje Villeken rustg fietsen) - 20-30' rustig uitfietsen. Trapfrequentie >100 omw/min 	Parcours: Welinkweg en Bruninkweg <ul style="list-style-type: none"> - Welinkweg vanaf nr. 10 tot boven, keren op Barloseweg en weer tot Bruninkweg, deze naar onderen, bij huis keren en weer naar boven, rechtsaf Welinkweg naar onderen en keren bij boerderij. - elke keer omhoog maximaal aanzetten!
Donderdag 5 juni: tempoduurtraining (ploegentijdrit) <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - tempoduur: 3x 10'/10. Verzet 52x19 of 52x18 >90 omw/' - laatste 10-20' lekker uitharken op klein verzetje 	Parcours: Vragender, Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, Harreveld, Aalten <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit 83-88% Hf max. Relatieve pauze (in het tempo) tussen de blokken van 10' op D1 niveau (70% Hf max)
Donderdag 12 juni: krachtraining op de weg (explosief) <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - verzet 52x15. Probeer 60 omw/min vast te houden - 4x zittend/3' rust, 4x staand/3' rust, 4x zittend - 20-30' rustig uitfietsen 	Parcours: Welinkweg <ul style="list-style-type: none"> - langzaam naar toe rijden 25-30 km/h, bijna stil staand beginnen (explosief) - vanaf nr. 10 naar boven tot net bovenaan, dan keren en langzaam weer naar onderen fietsen
Donderdag 19 juni: intensief interval <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 3 series: 6x 20"/rust 1½' (in de rust zeer rustig verder fietsen) - serierust 5' (in een rustig tempo fietsen) - rustig uitharken 	Parcours: Vragender, Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, Harreveld, Aalten <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)
Donderdag 3 juli: extensief interval, kort, piramide <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 2 à 3 series in piramidevorm: 1' - 2' - 3' - 2' - 1'. Hersteltijd: 1½' - 3' - 4½' - 3' - 1½'. - tussen de series 15' extensieve duurtraining - rustig uitpielen met een hoog trapritme 	Parcours: Vragender, Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, Harreveld, Aalten <ul style="list-style-type: none"> - intensiteit: ca. 88% Hf max+. Trapfrequentie 100-120 omw/min. - hersteltijd is actief herstellen! Hf duur ca. 70-75% Hf max.
Donderdag 10 juli extensief interval, kort <ul style="list-style-type: none"> - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - interval: 20x 45-60". Verzet 52x16/17. Intensiteit Hf tot 95% max. en de trapfrequentie >60 omw/min. - uitpielen met een klein verzet 	Parcours: kleine rondje WT, 10x, rechtsom <ul style="list-style-type: none"> - om de ronde op de Welinkweg <u>staand</u> en doortrekken tot op de streep!