

VERANTWOORD SPORTEN

DOELSTELLING: Mont Ventoux

PERIODE: specifieke voorbereiding

AANDACHTSPUNTEN TRAININGSSCHEMA:

1. Besteed aandacht aan het verbeteren van de intensieve uithouding d.m.v. IDT/EITa trainingen om je prestatieniveau te verhogen.
2. Tijdens een rustige duurtraining is de hartfrequentie een belangrijk sturende parameter. Tijdens intervaltrainingen is de vermogensmeter een nuttige aanvulling.
3. Om het klimvermogen te verbeteren, vallen trainingen op langere Ardennenhellingen aan te raden.

TRAININGSZONES:

Zone	Type Training	HF (sl/min)	Vermogen	Gevoel
VI	Hersteltraining	<60%		zeer licht
V	Extensieve duur lang (EDT1)	60-75%		licht
	Extensieve duur kort (EDT2)	65-80%		tamelijk licht
IV	Intensieve duur (IDT)	80-85%		tamelijk zwaar
III	Extensief Interval aëroob (EITa)	85-90%		zwaar
II	Extensief Interval anaëroob (EITb)	90-95%		zeer zwaar
I	Intensief Interval (IIT)	>95%		zeer zeer zwaar

MESOCYCLUS 1 - WEEK 1 TOT WEEK 4			
WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort
Kern: 1 x 80' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 90' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 100' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 70' (hf: 65-80%)
Hou hartslag onder controle en plaats elke 15' korte (30") geleidelijke versnelling	Aandacht voor een gecontroleerde ademhaling, elke 20' submaximale versnelling 1'	Probeer aan hoog maar aangenaam omwentellingsritme te fietsen	Aandacht voor vlotte tred en hou hartfrequentie onder controle
Extensieve intervaltraining aëroob	Intensieve duur	Extensieve intervaltraining aëroob	Intensieve duur
Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 7 x 2' (hf: 85-90%) met 6 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 35' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 3 x 8' (hf: 80-85%) met 2 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 40' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 6 x 3' (hf: 85-90%) met 5 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 45' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 3 x 8' (hf: 80-85%) met 2 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 20' (hf: 60-75%) losfietsen
Tempo verhogen door omw ritme te verhogen, herstel tussenin	Korte blokken tempo verhogen, praten wordt moeilijker	Hoog temp tijdens blokjes, herstelperiode op souplesse	Aantal blokken het tempo opdrijven zonder in het rood te gaan
Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang
Kern: 1 x 135' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 150' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 165' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 115' (hf: 60-75%)
Kilometers malen aan een gecontroleerde hartslag	Rustige duurtraining met aandacht voor een hoge trapfrequentie (>95omw/min) en een gecontroleerde hartslag	Kilometers maken, elke 20' korte versnelling (<10")	Rustig fietsen, praten vormt geen probleem
Opmerkingen			
Wanneer je de kortere trainingen indoor (spinning) afwerkt, mag je de tijdsduur inkorten tot 70%. Eerste fase: basisconditie verbeteren!			

MESOCYCLUS 2 - WEEK 5 TOT WEEK 8			
WEEK 5	WEEK 6	WEEK 7	WEEK 8
Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve intervaltraining aëroob	Extensieve duurtraining kort
Kern: 1 x 90' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 100' (hf: 65-80%)	Opw: 1 x 30' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 5 x 4' (hf: 85-90%) met 4 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 45' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 75' (hf: 65-80%)
Hou hartslag onder controle en plaats elke 15' korte (30") geleidelijke versnelling	Aandacht voor een gecontroleerde ademhaling, elke 20' submaximale versnelling 1'	Hoog temp tijdens blokjes, herstelperiode op souplesse	Aandacht voor vlotte tred en hou hartfrequentie onder controle
Extensieve intervaltraining aëroob	Intensieve duur	Extensieve duurtraining kort	Intensieve duur
Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 8 x 2' (hf: 85-90%) met 7 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 40' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 3 x 10' (hf: 80-85%) met 2 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 40' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 110' (hf: 65-80%)	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 3 x 10' (hf: 80-85%) met 2 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 20' (hf: 60-75%) losfietsen
Tempo verhogen door omw ritme te verhogen, herstel tussenin	Korte blokken tempo verhogen, praten wordt moeilijker	Probeer aan hoog maar aangenaam omwentellingsritme te fietsen	Aantal blokken het tempo opdrijven zonder in het rood te gaan
Extensieve duurtraining lang	Extensieve duurtraining lang	IDT - lange klimtraining	Extensieve duurtraining lang
Kern: 1 x 165' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 180' (hf: 60-75%)	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 1 x 65' (hf: 80-85%) Cd: 1 x 110' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 125' (hf: 60-75%)
Kilometers malen aan een gecontroleerde hartslag	Rustige duurtraining met aandacht voor een hoge trapfrequentie (>95omw/min) en een gecontroleerde hartslag	Afwisselend klimmen op souplesse (>95 omw) en kracht (40-60 omw)	Rustig fietsen, praten vormt geen probleem
Opmerkingen			
Na een relatieve herstelweek worden het trainingsvolume en intensiteit verder opgedreven. Schenk de nodige aandacht aan een adequate energie inname en vochtbalans, in het bijzonder wanneer zware (lange/intensieve) trainingssessies gepland staan.			

MESOCYCLUS 3 - WEEK 9 TOT WEEK 12			
WEEK 9	WEEK 10	WEEK 11	WEEK 12
Extensieve intervaltraining aëroob	Intensieve duur	Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort
Opw: 1 x 30' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 10 x 2' (hf: 85-90%) met 9 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 40' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 30' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 3 x 15' (hf: 80-85%) met 2 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 35' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 90' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 60' (hf: 65-80%)
Tempo verhogen door omw ritme te verhogen, herstel tussenin	Korte blokken tempo verhogen, praten wordt moeilijker	Probeer aan hoog maar aangenaam omwentellingsritme te fietsen	Aandacht voor vlotte tred en hou hartfrequentie onder controle
Extensieve duurtraining kort	Extensieve duurtraining kort	Extensieve intervaltraining aëroob	Hersteltraining
Kern: 1 x 110' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 120' (hf: 65-80%)	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 6 x 4' (hf: 85-90%) met 5 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 25' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 26' (hf: <60%)
Hou hartslag onder controle en plaats elke 15' korte (30") geleidelijke versnelling	Aandacht voor een gecontroleerde ademhaling, elke 20' submaximale versnelling 1'	Hoog temp tijdens blokjes, herstelperiode op souplesse	Kort even losrijden, acieve recuperatie
IDT - lange klimtraining	EITa - lange klimtraining	Extensieve duurtraining lang	Mont Ventoux
Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 1 x 70' (hf: 80-85%) Cd: 1 x 105' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) infietsen Kern: 1 x 75' (hf: 85-90%) Cd: 1 x 115' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 150' (hf: 60-75%)	Kern: 1 x 120' (hf: /)
Tempotraining op langere hellingen/klims. Aandacht voor soepele tred en gecontroleerde ademhaling	Afwisselend rechtstaand en zittend klimmen (>90 omw/min)	Kilometers maken, elke 20' korte versnelling (<10")	Deel goed in & veel succes!
Opmerkingen			
W9 & W10 vormen de twee zwaarste trainingsweken (overload), herstel is tijdens deze periodes even belangrijk! De laatste 2 weken gaat het volume (en intensiteit) omlaag (=taper) om fris aan de start van de Mont Ventoux te komen.			

OVERZICHT TRAININGSOPBOUW

