



## VERANTWOORD SPORTEN

**DOELSTELLING:** Ronde van Vlaanderen

**PERIODE:** specifieke voorbereiding

### AANDACHTSPUNTEN TRAININGSSCHEMA:

1. Een gebalanceerd trainingsschema zorgt voor een goede afwisseling tussen rustige en intensieve trainingsprikkelers.
2. Probeer in de weken voorafgaand aan je doelstelling de omstandigheden na te bootsen: wat ga je eten en drinken, welke uitrusting, ... om dit verder te optimaliseren.
3. De ene dag is de andere niet. Hou naast het opvolgen van de hartfrequentie/vermogen ook rekening met het gevoel dat je hebt op de fiets.

### 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
<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>
Kern: 1 x 105' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 110' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 115' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 90' (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
<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>
Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 8 x 1,5' (hf: 85-90%) met 7 x 1,5' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 65' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 7 x 2' (hf: 85-90%) met 6 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 65' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 5 x 3' (hf: 85-90%) met 4 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 70' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 5 x 2' (hf: 85-90%) met 4 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 50' (hf: 60-75%) losfietsen
Tempo verhogen door omw ritme te verhogen, herstel tussenin	Hoog tempo tijdens blokjes (grote versnelling), afwisselen met souplesse	Hoog temp tijdens blokjes, herstelperiode op souplesse	Hoog tempo tijdens blokjes, aandacht voor hoog omw ritme
<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>
Kern: 1 x 105' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 120' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 135' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 90' (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
<b>IDT - lange heuveltraining</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>	<b>EITa - lange heuveltraining</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>
Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 1 x 75' (hf: 80-85%) Cd: 1 x 100' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 210' (hf: 60-75%)	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 1 x 85' (hf: 85-90%) Cd: 1 x 120' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 165' (hf: 60-75%)
Tempotraining in heuvelachtig gebied zonder in het rood te gaan	Rustige duurtraining met aandacht voor een hoge trapfrequentie (>95omw/min) en een gecontroleerde hartslag	Intervaltraining in heuvelachtig gebied, steile en minder steile hellingen afwisselen	Rustig fietsen, praten vormt geen probleem
<b>Opmerkingen</b>			
Om een logische trainingsopbouw te volgen, wordt tijdens de eerste drie weken het trainingsvolume opgedreven, waarna een herstelweek (W4) volgt.			

MESOCYCLUS 2 - WEEK 5 TOT WEEK 8			
WEEK 5	WEEK 6	WEEK 7	WEEK 8
<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>
Kern: 1 x 110' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 120' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 120' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 100' (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
<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>
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 60' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 6 x 3' (hf: 85-90%) met 5 x 3' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 65' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 5 x 4' (hf: 85-90%) met 4 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 65' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 6 x 2' (hf: 85-90%) met 5 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 60' (hf: 60-75%) losfietsen
Tempo verhogen door omw ritme te verhogen, herstel tussenin	Hoog tempo tijdens blokjes (grote versnelling), afwisselen met souplesse	Hoog temp tijdens blokjes, herstelperiode op souplesse	Hoog tempo tijdens blokjes, aandacht voor hoog omw ritme
<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>
Kern: 1 x 135' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 150' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 150' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 100' (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
<b>IDT - lange heuveltraining</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>	<b>EITa - lange heuveltraining</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>
Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 1 x 80' (hf: 80-85%) Cd: 1 x 125' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 240' (hf: 60-75%)	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 1 x 90' (hf: 85-90%) Cd: 1 x 145' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 195' (hf: 60-75%)
Tempotraining in heuvelachtig gebied zonder in het rood te gaan	Rustige duurtraining met aandacht voor een hoge trapfrequentie (>95omw/min) en een gecontroleerde hartslag	Intervaltraining in heuvelachtig gebied, steile en minder steile hellingen afwisselen	Rustig fietsen, praten vormt geen probleem
<b>Opmerkingen</b>			
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
<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>
Kern: 1 x 150' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 150' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 120' (hf: 65-80%)	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'	Probeer aan hoog maar aangenaam omwentellingsritme te fietsen	Aandacht voor vlotte tred en hou hartfrequentie onder controle
<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Intensieve duur</b>	<b>Extensieve intervaltraining aëroob</b>	<b>Intensieve duur</b>
Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 7 x 3' (hf: 85-90%) met 6 x 2' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 95' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 3 x 20' (hf: 80-85%) met 2 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 60' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 6 x 4' (hf: 85-90%) met 5 x 4' (hf: 60-75%) recuperatie Cd: 1 x 55' (hf: 60-75%) losfietsen	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 5' (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
<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>Extensieve duurtraining kort</b>	<b>De Ronde!</b>
Kern: 1 x 165' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 165' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 120' (hf: 65-80%)	Kern: 1 x 480' (hf: /)
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	Deel goed in & veel succes!
<b>IDT - lange heuveltraining</b>	<b>EITa - lange heuveltraining</b>	<b>Extensieve duurtraining lang</b>	
Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 1 x 85' (hf: 80-85%) Cd: 1 x 165' (hf: 60-75%) losfietsen	Opw: 1 x 20' (hf: 60-75%) in fietsen Kern: 1 x 90' (hf: 85-90%) Cd: 1 x 160' (hf: 60-75%) losfietsen	Kern: 1 x 210' (hf: 60-75%)	
Tempotraining in heuvelachtig gebied zonder in het rood te gaan	Heuveltraining met aandacht voor soepele tred en gecontroleerde hf	Kilometers maken, elke 20' korte versnelling (<10")	
<b>Opmerkingen</b>			
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 Ronde van Vlaanderen te komen.			

# OVERZICHT TRAININGSOPBOUW

