

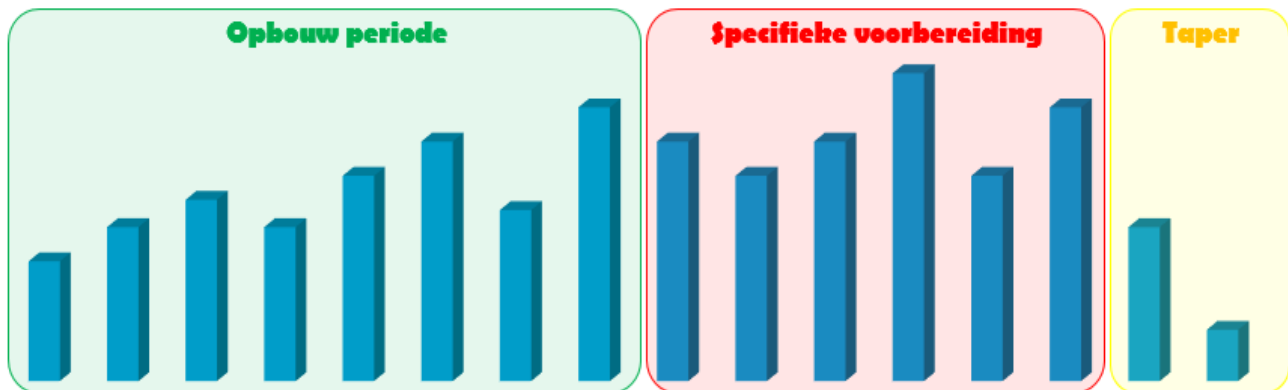
OPBOUW 125 KM VLAK

In de schema's wordt gebruik gemaakt van trainingszones. De uitleg van de zones kun je hieronder terugvinden. Iedere trainingszone heeft specifieke doelstellingen, het is belangrijk om deze te respecteren. Je kan deze zones invullen met uw persoonlijke hartslagzones of baseren op je eigen gevoel. Indien je de trainingszones specifiek voor jou ingevuld wil zien, is het aan te raden om een inspanningstestaf te leggen.

Veel succes!

Recuperatie (R)	De recuperatie- of hersteltraining moet worden uitgevoerd om te herstellen van een zware trainings- of wedstrijdperiode, en verloopt dus aan lage intensiteit, aan zeer lage hartslag en is relatief kort. Buiten het feit dat deze trainingen herstel stimuleren is er geen trainingseffect.
Extensief Lang (ExL)	Inspanningen in de extensieve zone vormen de basis van het schema. Door te trainen in deze zones (ExL en ExM) leert het lichaam van de atleet aan een hoger tempo te rijden op basis van het vetmetabolisme: de vetdrempel komt op een hoger niveau te liggen. Deze trainingsvorm is zeer belangrijk voor al wie zich voorbereidt op langere wedstrijdafstanden. De tijdsduur is dikwijls langer dan de wedstrijdduur en de intensiteit is laag. Via deze trainingsvorm wordt een brede uithoudingsbasis gelegd en wordt het vetmetabolisme gestimuleerd.
Extensief Medium (ExM)	De intensiteit van deze trainingen blijft relatief laag, de trainingen hebben een continu karakter en ook de tijdsduur is relatief lang. Deze trainingsvorm bereidt u voor op meer intensieve trainingen en is belangrijk voor het kunnen aanhouden van hogere basistempo's tijdens training en wedstrijd.
Tempo Duur (TD)	Deze trainingen worden uitgevoerd rond de vetdrempel. Er wordt in blokken gereden aan een intensiteit die het vetmetabolisme maximaal stimuleert. Inspanningen in deze zone vormen doorgaans de bovengrens voor de trainingen in de winterperiode. Zij bereiden voor op de meer wedstrijdspecifieke trainingen later op het seizoen. Deze trainingsvorm verloopt in de zone tempo-interval wanneer zij bergop wordt uitgevoerd.
Tempo Interval (TI)	Deze trainingen worden uitgevoerd in de zone tussen vetdrempel en omslagpunt. In deze zone wordt het aandeel van het koolhydratenmetabolisme in de energielevering aanzienlijk. Er is een stijging maar nog geen ophoping van melkzuur in spieren en bloed. Aangezien er aan deze intensiteit reeds heel wat suikers verbrand worden zijn inspanningen in deze zone in de tijd beperkt.
Intensief Interval Lang (IIL)	Deze trainingen worden uitgevoerd rond het omslagpunt. Inspanningen in deze zone kunnen maximaal 30-60' worden volgehouden (tijdrijden). Aan deze intensiteit is er nog maar net een evenwicht tussen productie en eliminatie van melkzuur in de spieren. Het koolhydratenmetabolisme wordt maximaal belast. Trainingen in deze zone worden uitgevoerd in de onmiddellijke aanloop naar belangrijke wedstrijden.
Intensief Interval Kort (IIK)	Dit is de zone voor anaërobe trainingen. Anaërobe trainingen hebben tot doel de weerstand tegen 'verzuring' te verbeteren. Anaërobe training is zeer belastend voor het organisme en vergt veel recuperatie. Bij jeugdige atleten vormt de wedstrijdbelasting reeds een voldoende prikkel voor het anaëroob systeem en zijn extra anaërobe trainingen niet op zijn plaats. De intensiteit van trainingen in deze zone is nagenoeg steeds maximaal. De hartslag is hierbij geen goede indicator van intensiteit.

Opbouw naar 125 km



Afhankelijk van je persoonlijke agenda kan je de trainingen zonder probleem zelf plannen. Probeer echter steeds een dag tussen te laten met het zwaartepunt systematisch in het weekend.

Datum week	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Totaal # u
Week - 03/02	30' à 40' lopen	30' à 40' lopen	1u30 fietsen	60' fietsen	3u30
Week - 10/02	30' à 40' lopen	30' à 40' lopen	2u fietsen	1u30 fietsen	4u30
Week - 17/02	45' lopen	2u30 fietsen	2u fietsen		5u15
Week - 24/02	90' fietsen	2u fietsen	60' fietsen		4u30
Week - 02/03	90' fietsen	90' fietsen	2u fietsen	60' fietsen	6u
Week - 09/03	90' fietsen	90' fietsen	3u fietsen	60' fietsen	7u
Week - 16/03	90' fietsen	2u fietsen	90' fietsen		5u
Week - 23/03	90' fietsen	2u fietsen	3u30 fietsen	60' fietsen	8u
Week - 30/03	90' fietsen	90' fietsen	3u fietsen	60' fietsen	7u
Week - 06/04	90' fietsen	90' fietsen	3u fietsen		6u
Week - 13/04	90' fietsen	90' fietsen	4u fietsen		7u
Week - 20/04	90' fietsen	2u fietsen	4u30 fietsen	60' fietsen	9u
Week - 27/04	90' fietsen	90' fietsen	3u fietsen		6u
Week - 04/05	90' fietsen	90' fietsen	4u fietsen	60' fietsen	8u
Week - 11/05	90' fietsen	3u fietsen			4u30
Week - 18/05	90' fietsen				1u30

3/02/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Lopen	30' - 40'	Rustig tempo, op gevoel, eventueel afwisselen tussen loop- en wandelblokken. bv. 6-8x (3' lopen - 2' wandelen) of 4-6x (5' lopen - 2'30" wandelen)	Niet op hartslag, op gevoel
Training 2	Lopen	30' - 40'	Rustig tempo, op gevoel, eventueel afwisselen tussen loop- en wandelblokken. bv. 6-8x (3' lopen - 2' wandelen) of 4-6x (5' lopen - 2'30" wandelen)	Niet op hartslag, op gevoel
Training 3	Fietsen	1u30	Rustig tempo, soepele trapfrequentie (> 90 rpm), vlak parcours. 3x 6' à hartslag TD met TF > 95 rpm	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 4	Fietsen	1u	Rustig tempo, soepele trapfrequentie (> 90 rpm), vlak parcours. Hartslag blijft in Ext-zone, 3x 8'-blok waarvan elke 2' à † TF > 95 rpm	Extensief (Ext)

10/02/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Lopen	30'-40'	Rustig tempo, op gevoel, eventueel afwisselen tussen loop- en wandelblokken. bv. 6-8x (3' lopen - 2' wandelen) of 4-6x (5' lopen - 2'30" wandelen)	Niet op hartslag, op gevoel
Training 2	Lopen	30'-40'	Rustig tempo, op gevoel, eventueel afwisselen tussen loop- en wandelblokken. bv. 6-8x (3' lopen - 2' wandelen) of 4-6x (5' lopen - 2'30" wandelen)	Niet op hartslag, op gevoel
Training 3	Fietsen	2u	Rustig tempo, soepele trapfrequentie (> 90 rpm), vlak parcours. 4x 8' à hartslag TD met TF > 95 rpm	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 4	Fietsen	1u30	Rustig tempo, soepele trapfrequentie (> 90 rpm), vlak parcours. Hartslag blijft in Ext-zone, 4x 8'-blok waarvan elke 2' à † TF > 95 rpm	Extensief (Ext)

17/02/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Lopen	40'-45'	Rustig tempo, op gevoel, eventueel afwisselen tussen loop- en wandelblokken. bv. 4-6x (5' lopen - 2'30" wandelen) of 3-4x (8' lopen - 2' wandelen)	Niet op hartslag, op gevoel
Training 2	Lopen	2u30	30' opwarming - (6x 8' TD - 7' Ext) - 30' losfietsen Tijdens TD-blokjes à > 95 rpm fietsen	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 3	Fietsen	2u	Rustig tempo, soepele trapfrequentie (> 90 rpm), vlak parcours. Hartslag blijft in Ext-zone, 6x 8'-blok waarvan elke 2' à † TF > 95 rpm	Extensief (Ext)
Training 4				

24/02/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 8' TD - 7' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes elke 2' à † TF > 90 rpm fietsen	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 2	Fietsen	2u	Duurtraining - souplesse steeds > 95 rpm 4x 15" voluit sprinten	Extensief (Ext) Tempo Interval (TI)
Training 3	Fietsen	1u	10' opwarming - (4x 5' TD - 5' Ext) - 10' losfietsen Tijdens TD-blokjes elke 2' à † TF > 90 rpm fietsen	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 4				

2/03/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 10' TD - 5' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes elke 2 à 4 TF > 90 rpm fietsen	Extensief (Ext)
				Tempo Duur (TD)
Training 2	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 10' TD - 5' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes elke 2 à 4 TF > 90 rpm fietsen	Extensief (Ext)
				Tempo Duur (TD)
Training 3	Fietsen	2u	Duurtraining - souplesse steeds > 95 rpm 6x 15" voluit sprinten	Extensief (Ext)
Training 4	Fietsen	1u	losrijden	Recuperatie (R)

9/03/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 10' TD - 5' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes à 100-105 rpm fietsen	Extensief (Ext)
				Tempo Duur (TD)
Training 2	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 10' TD - 5' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes à 100-105 rpm fietsen	Extensief (Ext)
				Tempo Duur (TD)
Training 3	Fietsen	3u	Rustige lange duurtraining - steeds op souplesse Elk uur 3x 15" versnellen	Extensief (Ext)
Training 4	Fietsen	1u	losrijden	Recuperatie (R)

16/03/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 10' TD - 5' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes elke 2 à 4 TF > 90 rpm fietsen	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 2	Fietsen	2u	Duurtraining - souplesse steeds > 95 rpm 4x 15" voluit sprinten	Extensief (Ext)
Training 3	Fietsen	90'	Heuvelachtig parcours - klimmen à TI, op souplesse	Extensief (Ext) Tempo Interval (TI)
Training 4	Fietsen			

23/03/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 10' TD - 5' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes elke 2 à 4 TF > 90 rpm fietsen	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 2	Fietsen	2u	In de 1ste 30 minuten 4x 10" versnellen daarna verspreid over de rest van de training nog 4x 6' TD	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 3	Fietsen	3u30	Rustige duurtraining	Extensief (Ext)
Training 4	Fietsen	1u	losrijden	Recuperatie (R)

30/03/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 10' TD - 5' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes à 100-105 rpm fietsen	Extensief (Ext)
				Tempo Duur (TD)
Training 2	Fietsen	90'	Heuvelachtig parcours - klimmen à TI	Extensief (Ext)
				Tempo Interval (TI)
Training 3	Fietsen	3u	Rustige lange duurtraining - steeds op souplesse	Extensief (Ext)
Training 4	Fietsen	1u	losrijden	Recuperatie (R)

6/04/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	In de 1ste 30 minuten 4x 10" versnellen daarna verspreid over de rest van de training nog 4x 6' TD	Extensief (Ext)
				Tempo Duur (TD)
Training 2	Fietsen	90'	Heuvelachtig parcours - Klimmen à TI (90tpm)	Extensief (Ext)
				Tempo Interval (TI)
Training 3	Fietsen	3u	Duurtraining - souplesse steeds > 95 rpm naar keuze: verspreid over de training 4x 8' TD	Extensief (Ext)
				Tempo Duur (TD)
Training 4	Fietsen			

13/04/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 8' TD - 7' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes elke 2 à 4 TF > 90 rpm fietsen	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 2	Fietsen	90'	Heuvelachtig parcours - klimmen à TI, op souplesse	Extensief (Ext) Tempo Interval (TI)
Training 3	Fietsen	4u	Rustige duurtraining	Extensief (Ext)
Training 4	Fietsen			

20/04/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 10' TD - 5' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes à 100-105 rpm fietsen	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 2	Fietsen	2u	Heuvelachtig parcours - klimmen à TI, per klim steeds 1x 5" versnellen vanuit trapfrequentie	Extensief (Ext) Tempo Interval (TI)
Training 3	Fietsen	4u30	Rustige lange duurtraining - steeds op souplesse	Extensief (Ext)
Training 4	Fietsen	1u	losrijden	Recuperatie (R)

27/04/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 10' TD - 5' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes elke 2 à 4 TF > 90 rpm fietsen	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 2	Fietsen	90'	In de 1ste 30 minuten 4x 10" versnellen daarna verspreid over de rest van de training nog 4x 6' TD	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 3	Fietsen	3u	Duurtraining - souplesse steeds > 95 rpm 4x 15" voluit sprints	Extensief (Ext)
Training 4	Fietsen			

4/05/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 10' TD - 5' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes à 100-105 rpm fietsen	Extensief (Ext) Tempo Duur (TD)
Training 2	Fietsen	90'	Heuvelachtig parcours - klimmen à TI, op souplesse	Extensief (Ext) Tempo Interval (TI)
Training 3	Fietsen	4u	Duurtraining - steeds op souplesse Elk uur 3x 10" versnellen met 2' 'rust' ertussen	Extensief (Ext)
Training 4	Fietsen	1u	losrijden	Recuperatie (R)

11/05/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	15' opwarming - (4x 5' TD - 5' TI - 5' Ext) - 15' losfietsen Tijdens TD-blokjes à 100-105 rpm fietsen	Extensief (Ext)
				TD/TI
Training 2	Fietsen	3u	Duurtraining - steeds op souplesse Elk uur 3x 10" versnellen met 2' 'rust' ertussen	Extensief (Ext)
Training 3	Fietsen			
Training 4	Fietsen			

18/05/2020

Training	Training	Duur	Inhoud	HS-zone
Training 1	Fietsen	90'	Losrijden	Recuperatie (R)
Training 2	Fietsen			
Training 3	Fietsen			
Training 4	Fietsen			