

FIETSEN

Trainingsschema - 4 dagen



Week 1	Basisduur					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	DUUR - 60 min 10 min Z1 50 min Z2	HERSTEL - 45 min 45 min Z1	DUUR - 75 min 10 min Z1 65 min Z2	RUST	LANGE DUUR - 2:15 u 10 min Z1 2:05 Z2
Week 2	Cadans					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	CADANS - 75 min 10 min Z1 4x5 min Z2 (95 rpm) 5 min Z2 tussen blokken 10 min Z1	HERSTEL - 45 min 45 min Z1	TEMPO - 75 min 15 min Z2 2x15 min Z3 10 min Z2	RUST	DUUR - 2:30 u 10 min Z1 2:20 Z2
Week 3	Tempo intro					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	TEMPO - 75 min 15 min Z2 3x10 min Z3 5 min Z2 tussen blokken 10 min Z1	DUUR - 60 min 10 min Z1 50 min Z2	DUUR - 90 min 10 min Z1 80 min Z2	RUST	LANGE DUUR - 2:45 u 10 min Z1 2:35 Z2
Week 4	Herstelweek					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	DUUR - 60 min 10 min Z1 50 min Z2	HERSTEL - 45 min 45 min Z1	DUUR - 75 min 10 min Z1 65 min Z2	RUST	DUUR - 2:15 u 10 min Z1 2:05 Z2
Week 5	Over-under intro					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	OVER-UNDER - 75 min 15 min Z2 4x(6 min Z3 / 2 min Z4) 5 min Z2 tussen blokken 10 min Z1	HERSTEL - 45 min 45 min Z1	TEMPO - 90 min 15 min Z2 2x20 min Z3 10 min Z2	RUST	DUUR - 3:15 u 10 min Z1 3:05 Z2
Week 6	Klimkracht					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	KLIM - 75 min 15 min Z2 5x5 min Z4 5 min Z2 tussen blokken 10 min Z1	HERSTEL - 60 min 60 min Z1	TEMPO - 90 min 15 min Z2 3x15 min Z3 10 min Z2	RUST	DUUR - 3:45 u 10 min Z1 3:35 Z2
Week 7	Lange tempo's					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	TEMPO - 90 min 15 min Z2 2x25 min Z3 10 min Z2	HERSTEL - 60 min 60 min Z1	OVER-UNDER - 90 min 15 min Z2 4x(8 min Z3 / 2 min Z4) 10 min Z1	RUST	DUUR - 4:00 u 10 min Z1 3:50 Z2
Week 8	Hoogtemeters					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	KLIM - 75 min 15 min Z2 6x4 min Z4 4 min Z2 tussen blokken 10 min Z1	HERSTEL - 60 min 60 min Z1	TEMPO - 90 min 15 min Z2 2x25 min Z3 10 min Z2	RUST	DUUR + KLIM - 4:30 u 10 min Z1 3:30 Z2 30 min Z3
Week 9	Wedstrijdspecifiek					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	OVER-UNDER - 80 min 15 min Z2 5x(6 min Z3 / 2 min Z4) 10 min Z1	HERSTEL - 60 min 60 min Z1	TEMPO - 105 min 15 min Z2 2x30 min Z3 10 min Z2	RUST	DUUR - 4:30 u 10 min Z1 4:20 Z2
Week 10	Piekweek					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	OVER-UNDER - 80 min 15 min Z2 6x(5 min Z3 / 2 min Z4) 10 min Z1	HERSTEL - 60 min 60 min Z1	TEMPO - 90 min 15 min Z2 3x20 min Z3 10 min Z2	RUST	SIMULATIE - 5:00 u 10 min Z1 3:30 Z2 1:20 Z3
Week 11	Afbouw					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	TEMPO - 60 min 15 min Z2 2x15 min Z3 10 min Z1	HERSTEL - 45 min 45 min Z1	DUUR - 75 min 10 min Z1 65 min Z2	RUST	DUUR - 3:15 u 10 min Z1 3:05 Z2
Week 12	Evenement					
ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
RUST	RUST	OPWEKKER - 60 min 15 min Z2 3x3 min Z4 5 min Z2 tussen blokken 10 min Z1	LOSRIJDEN - 45 min 35 min Z1 10 min Z2	RUST	RUST	