

Trainingschema voor 3-4 HomeRide etappes

Dit schema bereid je in 12 weken voor op het rijden van HomeRide. Het doel is om het einde van dit schema sterk genoeg te zijn om drie tot vier etappes van HomeRide te fietsen.

Iedere week doe je drie trainingen. Wil je toch graag meer doen, voeg dan een rustige D1/extensieve training toe. Wat we hiermee bedoelen, wordt hieronder uitgelegd.

Een training bestaat altijd uit twee componenten: duur en intensiteit. De duur is simpelweg het aantal minuten dat de training duurt. De intensiteit is een stuk lastiger te kwantificeren. In dit schema maken we gebruik van drie manieren waarmee je de intensiteit kan bepalen: gevoel, hartslag en vermogen.

Trainen op gevoel

Bij trainen op gevoel gebruik je de Borg-schaal. Het getal drukt uit hoe zwaar een inspanning zou moeten voelen.

Borg	Intensiteit	Soort training
1	Rust	
2	Zeer rustig, praten is makkelijk	Herstel training
3	Redelijk	Rustige duurtraining
4	Pittig	
5	Zwaar, korte zinnen	Stevige duurtraining
6		
7	Zeer zwaar, slechts woorden	Rond het omslagpunt
8		
9	Zeer zeer zwaar, al je adem nodig voor de inspanning	Alles geven
10	Maximaal	Maximaal

Trainen op hartslag

Bij trainen op hartslag maak je gebruik van hartslagzones. Deze zijn gebaseerd op het omslagpunt. Dit is de hartslag die je maximaal een uur vol kan houden. Waar dit punt ligt, kan je met behulp van een inspanningstest of een sportmedisch onderzoek laten meten. Kijk bijvoorbeeld eens op cyclinglab.cc/inspanningstest of op beweegspecialist.nl/uitgebreid-sportmedisch-onderzoek/.

Hartslag

Herstel	60-75%
D1	75-85%
D2	85-95%
D3	95-100%
Weerstand	100%-max

Trainen op vermogen

Als je tot slot beschikt over een vermogensmeter is het principe als hierboven, maar liggen de zones net even anders. Ook nu zijn de percentages gebaseerd op ditmaal het vermogen dat je een uur vol kan houden. Dit heet ook wel het FTP (*functional threshold power*).

Herstel	50-60%
Extensief	60-75%
Intensief	75-85%
Tempo	85-95%
Threshold	95-105%
Vo2max	105-120%
Anaeroob	120-200%
Sprint	200%-max

Tot slot

Wanneer je begint met sporten verdient het altijd een aanbeveling je sportmedisch te laten checken of je helemaal gezond bent. Kijk voor onze sportmedische testen eens op: cyclinglab.cc/sportarts. Daarnaast is het de bedoeling dat je behoorlijk wat tijd op je fiets gaat doorbrengen. Daarom is het belangrijk dat je fiets goed staat afgesteld. Daarmee fiets je niet alleen een stuk lekkerder en efficiënter, maar voorkom je ook blessures (cyclinglab.cc/bikefitting). Wil je tot slot een schema dat perfect op jouw tijd, sterke en zwakke punten is afgestemd, overweeg dan persoonlijke trainingsbegeleiding. Hiermee kan je in je korte tijd nog meer progressie boeken (cyclinglab.cc/diensten/begeleiding).

12 weken tot HomeRide

Week 1	Training 1	Training 2	Training 3
Duur	90	90	120
Intensiteit	3/D1/extensief	3/D1/extensief	3/D1/extensief
Cadans	85-95	85-95	85-95
Interval	geen	geen	geen

Week 2	Training 1	Training 2	Training 3
Duur	90	90	150
Intensiteit	3/D1/extensief	3/D1/extensief	3/D1/extensief
Cadans	90-95	90-100	85-95
Interval	Met 4x 5 min 5/D2/Tempo met 5 min rust	geen	geen

Week 3	Training 1	Training 2	Training 3
Duur	120	90	180
Intensiteit	3/D1/extensief	3/D1/extensief	3/D1/extensief
Cadans	90-100	90-95	85-100
Interval	Met 2x 10 min 5/D2/Tempo met 5 min rust	geen	Met 4x 8 min 5/D2/Tempo met 5 min rust

Week 4	Training 1	Training 2	Training 3
Duur	60	90	180
Intensiteit	3/D1/extensief	3/D1/extensief	3/D1/extensief
Cadans	90-100	90-100	85-100
Interval	Met 3x 15 min 5/D2/Tempo met 5 min rust	geen	Met 3x 10 min 5/D2/Tempo met 10 min rust

Week 5	Training 1	Training 2	Training 3
Duur	90	120	210
Intensiteit	3/D1/extensief	3/D1/extensief	3/D1/extensief
Cadans	90-100	90-95	85-95
Interval	4x 40 sec 10/weerstand/ sprint met 5 min rust	Met 4x 5 min 5/D2/Tempo met 5 min rust	geen

Week 6	Training 1	Training 2	Training 3
Duur	120	90	240
Intensiteit	3/D1/extensief	3/D1/extensief	3/D1/extensief
Cadans	90-100	90-100	85-100
Interval	Met 3x 10 min 7/D3/Threshold met 10 min rust	5x 1 min 9/Weerstand/Vo2 max met 5 min rust	6x 12 sec 10/weerstand/ sprint met 5 min rust

Week 7	Training 1	Training 2	Training 3
Duur	60	-	60
Intensiteit	2/herstel/herstel	-	2/herstel/herstel
Cadans	85-100	-	85-100
Interval	-	-	-

Week 8	Training 1	Training 2	Training 3
Duur	90	120	240
Intensiteit	3/D1/extensief	3/D1/extensief	3/D1/extensief
Cadans	90-100	90-95	90-100
Interval	Met 3x 5 min 7/D3/Threshold met 5 min rust	Met 4x 5 min 5/D2/Tempo met 5 min rust	Met 3x 15 min 5/D2/Tempo met 10 min rust

Week 9	Training 1	Training 2	Training 3
Duur	120	120	270
Intensiteit	3/D1/extensief	3/D1/extensief	3/D1/extensief
Cadans	90-100	90-100	90-100
Interval	Met 4x 6 min 7/D3/Threshold met 4 min rust	5x 3 min 9/Weerstand/Vo2 max met 5 min rust	Met 2x 20 min 5/D2/Tempo met 20 min rust

Week 10	Training 1	Training 2	Training 3
Duur	120	120	300
Intensiteit	3/D1/extensief	3/D1/extensief	3/D1/extensief
Cadans	90-100	90-95	90-100
Interval	Met 2x 12 min 7/D3/Threshold met 12 min rust	10x 40 sec 9/Weerstand/Vo2 max met 20 sec rust	Met 1x 30 min 5/D2/Tempo

Week 11	Training 1	Training 2	Training 3
Duur	120	90	210
Intensiteit	3/D1/extensief	3/D1/extensief	3/D1/extensief
Cadans	90-95	90-100	90-100
Interval	Met 8x 3 min 7/D3/Threshold met 5 min rust	5x 4 min 9/Weerstand/Vo2 max met 5 min rust	geen

Week 12	Training 1	Training 2	HomeRide
Duur	60	-	Succes!
Intensiteit	2/herstel/herstel	-	
Cadans	85-100	-	
Interval	-	-	