

Krachttrainingsoefeningen voor Wielrennen

Tabel Periodiseringsmodel voor wegrenners

	Herstelfase na wedstrijdseizoen				Aanvang wedstrijdseizoen
Maand	Okt.	Nov-Dec	Dec-Jan	Jan-Feb	Maart
Aantal weken	4	4-6	4-6	4-6	4+
Krachttrainingsfase	adaptatiefase	Submaximale krachtfase	Maximale krachtfase	Vermogens fase	Onderhouds fase
Doelen	Aanleren techniek en aanpassing spieren & pezen	Aanpassing spieren & pezen en ontwikkeling submax kracht	Ontwikkeling max kracht	Vergroten vermogen en onderhouden max kracht	Behouden van kracht+vermogen
Sets	3-6	3-5	3-5	3-5	1-3
Herhalingen	8-12	5-8	2-6	3-8	3-8
Rust tussen sets	1 min	1-3 min	3-4 min	3-4 min	3-4 min
Intensiteit	Lichte belastingen (40-70% 1 RM)	Matig zware belastingen (60-80% 1RM)	Zwaar (75-95%1RM)	Gematigd	Licht
Dagen per week	2-3	2-3	2-3	2-3	1-3



Back squat diepste positie



Front squat diepste positie



Deadlift beginpositie



Deadlift eindpositie



Step-up beginpositie



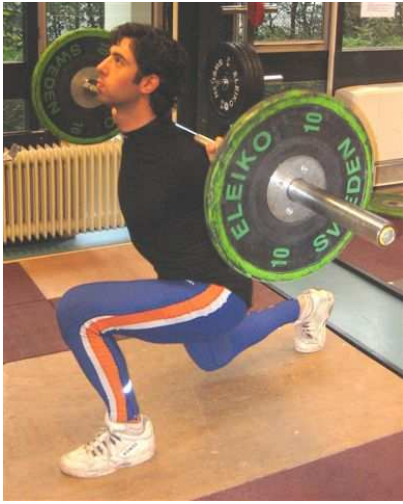
Step-up eindpositie



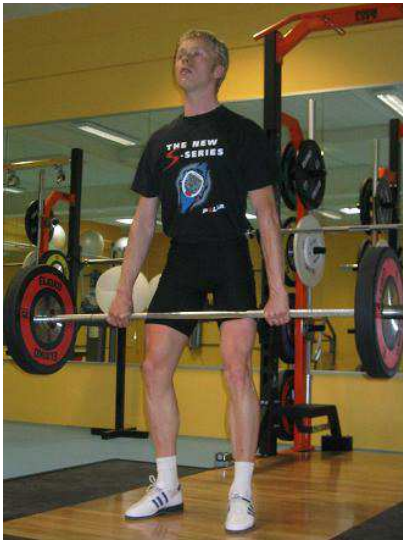
Lunges beginpositie



Lunges eindpositie



Splitsquat / eenbenige squat, diepste positie



Startpositie van de Rumanian Deadlift



Diepste punt van de Rumanian Deadlift



Bent over rowing beginpositie



Bent over rowing eindpositie



Good morning beginpositie



Good morning eindpositie



Voor slaan beginpositie



Powerclean / voor slaan opvang



Clean pull