

Trainingsprogramma 'D'ran met Han' 2011

Let op: **ook dit jaar trainen we weer op donderdagavond en in april beginnen de trainingen om 18.30 uur.**

Ik ga er van uit dat iedereen een hartslagmeter heeft en ook van zich zelf de Hf max en de MLSShf weet. Voor meer informatie hierover: zie het artikel Trainen en Trainingsvormen (stond op de website v.d. Peddelaars onder Toerders en dan Trainingen). Ook verwacht ik dat iedereen weet waar ie een bepaald verzet heeft zitten.

We beginnen elke training met een warming-up en enkele steigerungen. Een steigerung wil zeggen: een gelijkmatige tempoversnelling over de opgegeven afstand (maar wel technisch uitvoeren, dus niet als een sprint).

Voor het beste rendement de trainingen uitvoeren in groepjes van maximaal 4-6 personen (op niveau)! Het is de bedoeling om mekaar door deze trainingen op een hoger niveau te brengen en niet om mekaar kapot te rijden!

En, denk ook eens na over je fietstechniek:

- rustige zit, niet schokken en niet met de schouders zwaaien: dus bovenlichaam stil houden!
- knieën dicht langs het frame, enkels soepel laten draaien
- rug bol en de ellebogen gehoekt (sommigen zit op de fiets asof ze d'r met de "grepe bunt op 'egoid")
- hoge trapfrequentie > 90 omw/min (souplesse) zie ook het artikel hierover in het Peddelaarsjaarboekje 2006

► **Het allerbelangrijkste van de trainingen is de recuperatie:** ◀: *geen herstel = geen supercompensatie!*

Programma	Aandachtspunten
Donderdag 31 maart: extensief interval - warming-up: 15 à 20' - steigerungen 3x 200/400 mtr - Interval: 10x 45-60". Verzet 42x15/40 of 40x13. Intensiteit Hf tot MLSS (omslagpunt) en de trapfrequentie >90 omw/min. (souplesse) - in kleinere groepjes (4 à 6 man) uitvoeren - na afloop nog 10 à 15' uitharken	Parcours: kleine rondje WT (watertoren), rechtsom 6x - hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - de intervalseries onder op de Welinkweg beginnen maar wel blijven zitten! Tempo vasthouden tot bovenop in de bocht. Herstel tot Barloseweg, vanaf einde bosje links doortrekken tot bij het kerkhof. Blijven zitten! - Romienendiek naar onderen, halfweg geleidelijk versnellen en doortrekken tot voorrangswegbordje
Donderdag 14 april: extensieve intervaltraining - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 2 series in piramidevorm: 1'- 2'- 3'- 2'- 1'. Hersteltijd: 2'- 4'- 6'- 4'-2'. Tussen de series 15' op D1 (70% Hf max) - rustig uitpielen met een hoog trapritme	Parcours: Vragender,Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde, Harreveld, Aalten - intensiteit: ± 85% Hf max. Trapfrequentie 100-110 omw/min. - hersteltijd is actief herstellen!
Donderdag 21 april: wissel duurtraining - warming-up: 15 à 20' - steigerungen 3x 200/400 mtr - Duur: 4x 7' D3 + 6' D1 - intensiteit D3 tot 80-85% en D1 tot 70% Hf max - na afloop nog 10 à 15' uitharken op D1 niveau (70% Hf max)	Parcours: Vragender,Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, , ← Scheiddijk, → Zieuwent Harreveld, Aalten - trapfrequentie ca. 100-110 omw/min. Verzet 42x15 of 40x14 - in kleinere groepjes (4 à 5 man) uitvoeren - goed doordraaien en op Hf letten
Donderdag 28 april: extensief interval - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - Interval: 12x 45-60". Verzet 42x16 of 40x15. Intensiteit Hf tot MLSS (omslagpunt) en de trapfrequentie > 90 omw/min. (souplesse) - in kleinere groepjes (4 à 5 man) uitvoeren. - na afloop nog 10 à 15' uitpielen.	Parcours: middelgroot rondje WT, rechtsom 3x - de intervalseries onder op de Welinkweg bij nr.10 beginnen: blijven zitten! Tempo vasthouden tot bovenop in de bocht, ← Barloseweg, herstellen. Markerinkdijk, vanaf zandweg links tempo tot bordje Barlo. Op Licht.str.weg re en na bordje Rotink weer doortrekken tot na de S bocht. Re Hofstededijk. Op Barloseweg li en na zo'n 100 mtr doortrekken tot bij kerkhof.
Donderdag 5 mei: int. duurtraining - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - duur: 6-8x 4'/5'. Verzet 42x15 of 42x14 >90 omw/' - laatste 10' lekker uitfietsen	Parcours: Vragender,Lievelde, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, , ← Scheiddijk, → Zieuwent Harreveld, Aalten - intensiteit 80-85% Hf max . Relatieve pauze (in het tempo) tussen de blokken van 5'.

Programma	Aandachtspunten
Donderdag 12 mei: extensief interval - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - interval: 14x 45-60". Verzet 52x17/16. Intensiteit tot 90% Hf max. en de trapfrequentie >60 omw/min. - uitharken met een klein verzet	Parcours: kleine rondje WT, 8x - op de Welinkweg <u>staand</u> en doortrekken tot op de streep en op Lichtenvoordsestraatweg doortrekken tot 85% Hf max
Donderdag 19 mei: extensieve intervaltraining - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 2 series in piramidevorm: 1'- 2'- 3'- 2'- 1'. Hersteltijd: 1½'- 3'- 4½'- 3'- 1½' - tussen de series 15' extensieve duurtraining - rustig uitpielen met een hoog trapritme	Parcours: Vragender, Lievelede, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde, Harreveld, Aalten - intensiteit: Hf ca. MLSS. Trapfrequentie 100-120 omw/min. - hersteltijd is actief herstellen! Hf duur ca. 70-75% Hf max
Donderdag 26 mei: intensieve duurtraining - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - duur: 8x 4'/5'. Verzet 42x14 of 42x13 >90 omw/' - laatste 10' lekker uitfietsen	Parcours: Vragender, Lievelede, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde Halle, Heelweg, Aalten - intensiteit 85-88% Hf max. Relatieve pauze (in het tempo) tussen de blokken van 5'.
Donderdag 2 juni: interval – sprinttraining - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 2 series van 12' met zoveel mogelijk herhalingen - verzet 52 x 17/16 - intensiteit: maximaal! - Serierust 6' - 20-30' rustig uitfietsen. Trapfrequentie >100 omw/min	Parcours: Welinkweg en Bruninkweg - Welinkweg vanaf nr. 10 tot boven, keren op Barloseweg en weer tot Bruninkweg, deze naar onderen, bij huis keren en weer naar boven, rechtsaf Welinkweg naar onderen en keren bij boerderij. - elke keer omhoog maximaal aanzetten!
Donderdag 9 juni: tempoduurtraining (ploegentijdrit) - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - tempoduur: 3x 10'/10'. Verzet 52x19 of 52x18 >90 omw/' - laatste 10-20' lekker uitharken op klein verzetje	Parcours: Vragender, Lievelede, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde Halle, Heelweg, Aalten - intensiteit 83-88% Hf max. Relatieve pauze (in het tempo) tussen de blokken van 10' op D1 niveau (70% Hf max)
Donderdag 16 juni: krachttraining op de weg (explosief) - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - verzet 52x14. Probeer 60 omw/min vast te houden - 4x zittend/3' rust, 4x staand/3' rust, 4x zittend - 20-30' rustig uitfietsen	Parcours: Welinkweg - langzaam naar toe rijden 25-30 km/h, bijna stil staand beginnen (explosief) - vanaf nr. 10 naar boven tot net bovenaan, dan keren en langzaam weer naar onderen fietsen
Donderdag 23 juni: intensief interval - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 3 series: 6x 20"/rust 1½' (in de rust zeer rustig verder fietsen) - serierust 5' (in een rustig tempo fietsen) - rustig uitharken	Parcours: Vragender, Lievelede, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde Halle, Heelweg, Aalten - intensiteit: maximaal (hartslag niet meten) - trapfrequentie 120 – 130 omw/min. (het trainingseffect zit vooral in het snel rondraaien v.d. benen)
Donderdag 30 juni: extensief interval, kort, piramide - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - 2 à 3 series in piramidevorm: 1'- 2'- 3'- 2'- 1'. Hersteltijd: 1½'- 3'- 4½'- 3'- 1½'. - tussen de series 15' extensieve duurtraining - rustig uitpielen met een hoog trapritme	Parcours: Vragender, Lievelede, Ruurlo, Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo, Tolhutterweg ← Marienvelde, ← Scheiddijk, Batsdijk → Ruurlo → Marienvelde, Harreveld, Aalten - intensiteit: ca. 88% Hf max+. Trapfrequentie 100-120 omw/min. - hersteltijd is actief herstellen! Hf duur ca. 70-75% Hf max.
Donderdag 7 juli extensief interval, kort - warming-up: 15 à 20' – klein verzet en hoge trapfrequentie: ca. 100-110 omw/min. - steigerungen 3x 200/400 mtr - interval: 20x 45-60". Verzet 52x16/17. Intensiteit Hf tot 95% max. en de trapfrequentie >60 omw/min. - uitpielen met een klein verzet	Parcours: kleine rondje WT, 10x, rechtsom - om de ronde op de Welinkweg <u>staand</u> en doortrekken tot op de streep! - rest van de uitvoering, zie donderdag 31 maart!!