

# King David Schoolfonds

## Trainingschema 150 km beginner

Uitgangspunt is dat je minimaal 3 uur aaneengesloten zonder problemen kunt fietsen

- Het totale schema bedraagt 13 weken (= start uiterlijk medio maart).
- **Let op: hierbij wordt dus al uitgegaan van de genoemde basis conditie !**
- Het schema bestaat uit 3 perioden te weten een:
  - o Algemene voorbereidingsperiode
  - o Specifieke voorbereidingsperiode
  - o Intensieve voorbereidingsperiode
- Gewerkt wordt in 3 tempo's.
  - o Tempo 1 = circa 75-80% van je maximale hartslag. (hierbij blijft verzuring uit. Dit kun je langere tijd volhouden)
  - o Tempo 2 = 83% van je maximale hartslag (Spinners kennen dit nivo. Lekker doorfietsen)
  - o Tempo 2+ = 88% van je maximale hartslag (Stevig doorfietsen en bij regelmaat stevige pieken)

Powered by Rotary Club Wageningen



### Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 13 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 7 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 6

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	lange rustige duurtraining tempo 1	75 tot 120 minuten *
1 x per week	gemiddelde duurtraining tempo 2	45 tot 60 minuten
1 x per twee weken	gemiddelde duurtraining tempo 2+	30 tot 45 minuten **

\* Toelichting: niet meteen de eerste week 120 minuten, maar rustig opbouwen per week.  
\*\* Toelichting: ietsje harder als tempo 2.

### Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 7 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 3 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 4

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	extra lange rustige duurtraining tempo 1 *	150 tot 240 minuten
1 x per twee weken	rustige duurtraining tempo 1	90 tot 120 minuten
1 x per week	vaartspel (of interval training ext. lang **)	45 min. (of 30 min.)

\* Toelichting: niet meteen de eerste week 240 minuten, maar rustig opbouwen per week.  
\*\* Toelichting: Tempo: 93%  
Afstanden: 3x 10 min (5)  
Pauze: Staat tussen ( ). Hoe: rustig fietsen. Tempo 1.

# King David Schoolfonds

## Intensieve periode

Begin: 3 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 1 week voor het uiteindelijk doel.

Dus aantal weken: 2

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	extra lange rustige duurtraining tempo 1 *	120 km
1 x per week	rustige duurtraining tempo 1	90 tot 120 minuten
1 x per week	vaartspel (of interval training ext. lang **)	60 min. (of 45 min.)

\* Toelichting: Alleen de eerste week van deze periode.

\*\* Toelichting: Tempo: 93%  
Afstanden: 3 x 15 min (5)  
Pauze: Staat tussen ( ). Hoe: rustig fietsen. Tempo 1

## De laatste week

In het begin van de week doe je een duurtraining van een halfuur in tempo 2.

Halverwege de week doe je hetzelfde maar dan in tempo 1.

Een dag voor de wedstrijd fiets je een halfuurtje los met wat versnellinkjes.