



Dit is een algemeen schema dat je zelf in je weekprogramma kan inpassen. Er staan dus niet vaste dagen gepland maar ik ga uit van 3-4 trainingen per week. Als je dus maar tijd hebt voor 3 trainingen dan laat je 1 training vallen per week of maak je gebruik van het onderstaande schema:

[Trainingsprogramma Light](#)

Probeer de trainingen een beetje over de week te verdelen dus niet alle trainingen achter elkaar en daar na niets meer, maar bijvoorbeeld dinsdag, donderdag en zaterdag en zondag.

Het schema bestaat uit een 6 weken of 10 weken schema, bij het 6 weken schema ga ik uit van een redelijke basisconditie en een specifieke opbouw naar de Transalp toe.

Bij het 6 weken schema sla je dus de eerste 4 weken over, bij het 10 weken schema kun je met een iets mindere conditie beginnen met opbouwen.

Tel vanaf de begindatum van de Transalp 6 of 10 weken terug en begin daar met het schema.

Het blijft natuurlijk lastig om in Nederland het klimmen na te bootsen, belangrijk is in ieder geval je uithoudingsvermogen zodat je ook na elke etappe weer snel hersteld en de dagtapes makkelijk aan kunt.

Het specifieke klimmen is moeilijker te trainen maar ga er van uit dat je gedurende de week daar heel snel in groeit tijdens de Transalp, als je de eerste 2 dagen maar niet te gek doet.

Er zitten ook trainingen op de weg bij, die kan je op de ATB of de racefiets doen, hierdoor kan je beter met 1 intensiteit fietsen en heb je niet die constante wisseling in tempo vooral voor duurtrainingen is dit essentieel. Probeer dan ook zoveel mogelijk op 1 tempo te rijden qua hartslag en lekker op souplesse te rijden rond de 90 omwentelingen per minuut.

Heel veel succes met trainen!!

Hier nog wat symbolen en afkortingen:

" = seconden ' = minuut u = uur p = pauze sp = seriepauze

INT 1 = rustige duur dat is dus een heel rustig tempo wat je uren kan volhouden en waarbij je dus ook makkelijk met elkaar kan kletsen

INT 2 = iets pittiger tempo je kan nog steeds met elkaar praten maar je merkt al wel dat je bezig bent en je hijgt ook licht

INT3 = behoorlijk pittig tempo, je hijgt al wel maar je kan nog wel met elkaar praten, je zit tegen de grens van je verzuring aan en kan dit tempo dus maximaal een uur volhouden (tijdens een wedstrijd)

INT4 = echt intensief, boven je omslagpunt, je gaat na een paar minuten je benen dan ook flink voelen en je bent flink aan het hijgen.

Voorbeeld:

Training 1	DT2	1,5 u	Bos	Op de ATB 4 blokken van 10 minuten lekker doorfietsen p = 5' heel rustig licht verzetje
------------	-----	-------	-----	---

Training 1 wil niet zeggen dat dit perse de eerste training in de week moet zijn, je mag deze training op een tijdstip plannen dat het jou goed uitkomt belangrijk is dat wanneer je veel tijd hebt je een lange training inplant en wanneer je weinig tijd hebt je een korte training inplant.

**DT2: zegt dus iets over de intensiteit meestal zegt dat iets over de intensiteit van de intervallen (op die intensiteit doe je de intervallen)**

tijd 1,5 u : totale duur van de training is 1,5 uur

Omschrijving: je doet eerst zelf een warming-up, dat is lekker rustig infietsen ongeveer een 13 minuten daarna doe je nog 4 x een versnelling van 30 seconden met daartussen een pauze van 30 seconden heel rustig fietsen, daarna kan je aan het programma beginnen: doe 4 x een blok van 10 minuten lekker doorfietsen op de intensiteit die bij intensiteit staat dus INT2 daarna houdt je een pauze van 5 minuten heel rustig fietsen waarbij je lekker licht fietst en de benen weer laat herstellen voor de volgende interval. Hoe hoger de intensiteit hoe zwaarder de training is.

Daarna lekker uitfietsen (Cooling Down) tot dat de tijd vol is.

Week	Intensiteit	duur	WAAR	Programma
Week 1				
training 1	DT1	1 u	Weg	rustige duurtraining van 1 uur op de weg
training 2	DT2	1,5 u	Bos	Op de ATB 4 blokken van 10 minuten lekker doorfietsen p = 5' heel rustig licht verzetje
training 3	DT1	3 u	Weg	Lange Duurtraining op de weg, rustig.
training 4	DT1-3	2 u	Bos	ATB-en door het bos, lekkere tocht klimmetjes wat vlotter omhoog variëren in Intensiteit wanneer je dat wilt
Week 2				
training 1	DT1	1,5 u	Weg	rustige duurtraining van 1 uur op de weg
training 2	DT3	1 u	Bos	Op de ATB 6x 2' vlot doorrijden pauze = 2' rustig losfietsen, zelf warming up en cooling down doen
training 3	DT1	2 u	Weg	Lange Duurtraining op de weg, rustig.
training 4	DT1-3	4 u	Bos	Lange duurtocht met wisselende intensiteit door het bos, probeer niet te veel in INT3 te fietsen maar bij de klimmetjes ontkom je er niet aan.
Week 3				
training 1	DT1	1 u	Weg	rustige duurtraining van 1 uur op de weg
training 2	DT4	1 u	Bos	Op de ATB 2 x (8 x 30" p=1') sp= 5' losfietsen (dus 8 x 30 seconden bijna sprinten p= 1' daarna 5' losfietsen en dan nog zo'n serie)
training 3	DT2	2 u	Weg	Duurtraining op de weg met 3 x 10' iets vlotter p=5' rustig doorfietsen in DT1
training 4	DT1-2	2 u	Bos	Duurtraining op de ATB door het bos probeer het rustig aan te doen, niet te gek anders wordt het te zwaar deze week
Week 4				
training 1	DT1	2 u	Weg	Rustige duurtraining van 2 uur op de weg
training 2	DT2	2 u	Bos	Op de ATB 3 x 20' blok lekker doorrijden p= 10' rustig fietsen (misschien heb je een rondje van 20' wat je 3 x kan doen?)
training 3	DT1	4 u	Weg	Lange duurtraining op de weg van 4 uur
training 4	DT1-2	2 u	Bos	Duurtraining op de ATB door het bos probeer het rustig aan te doen, niet te gek anders wordt het te zwaar deze week
Week 5				
training 1	DT1	1,5 u	Weg	Rustige duurtraining van 1,5 uur op de weg
training 2	DT3	2 u	Bos	Op de ATB 6 x 5' pittig doorrijden p= 3' na programma lekker lang uitfietsen DT 1
training 3	DT1	3 u	Weg	Lange duurtraining op de weg van 3 uur na warming up 4 x 1' vlot doorrijden p= 1' daarna lekker DT1 doorfietsen
training 4	DT1-3	2,5 u	Bos	Duurtraining door het bos waarbij je de klimmetjes of snelle stukken wat vlotter doet, even lekker doortrekken daarna weer rustig doorfietsen
Week 6				
training 1	DT1	1,5 u	Weg	Rustige duurtraining van 1,5 uur op de weg
training 2	DT4	1,5 u	Bos	Op de ATB 2x(4x 30' p= 1' daarna 2 x 1' p = 2') sp =10'rustig fietsen (dus totaal 2 series waarin je tussen haakjes eerst doet dan lang p en nog 1 maal)
training 3	DT1	2 u	Weg	Lange duurtraining op de weg van 2 u
training 4	DT1-2	3 u	Bos	Duurtraining dooe het bos variërend in tempo DT1-2, dus let op intensiteit niet te intensief!
Week 7				
training 1	DT1	2,5 u	Weg	Rustige duurtraining van 2,5 uur op de weg
training 2	DT2	2 u	Bos	Op de ATB 4 x 20' blok p= 10' misschien weer op een rondje? iets langer of korter maakt niet zo heel veel uit, je kan de rondjes dan mooi vergelijken
training 3	DT1	5 u	Weg	Lange duurtraining op de weg 5 uur. Heb je niet zoveel tijd doe dan 3 uur.
training 4	DT1-3	2,5 u	Bos	Duurtraining waarbij je de klimmetjes of technische stukken lekker gas geeft, let op dat je voldoende rustig fietst tussen de intensieve stukken in.

Week	Intensiteit	duur	WAAR	Programma
Week 8				
training 1	DT1	1 u	Weg	Rustige duurtraining van 1 uur
training 2	DT3	2 u	Bos	Op de ATB 2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' p = helft van de inspanning, pyramide de langere blokken niet te intensief fietsen je gaat al gauw te hard!
training 3	DT1	3 u	Weg	Lange duurtraining op de weg van 3uur
training 4	DT1-2	2 u	Bos	Duurtraining door het bos met wisseling in Intensiteit 1-2. Klimmen of technisch iets vlotter, afdalen of makkelijke stukken rustig.
Week 9				
training 1	DT1	2 u	Weg	Rustige duurtraining van 2 uur
training 2	DT4	1u	Bos	Op de ATB 2 x (6x 30' vlot p= 1') sp =5' rest rustig losfietsen
training 3	DT1	4 u	Weg	Lange duurtraining op de weg van 4uur
training 4	DT1-3	1,5u	Bos	Korte duurtraining in het bos van 1,5 uur speel met de intensiteit.
Week 10				
training 1	DT1	1 u	Weg	Rustig losfietsen van 1 uur
training 2	DT3	1 u	Bos	Op de ATB 6x 2' vlot p=1' rest lekker los
training 3	DT1	1,5 u	Weg	Duurtraining op de weg
training 4	rust	rust	rust	rust

OP NAAR DE TRANSALP!

Veel succes en misschien tot daar

Dit schema is gemaakt door Machiel Ittmann, en is eigendom van Vasa Sport, dit schema mag niet voor andere commerciële doeleinden gebruikt worden.