

VASA SPORT

MTB TransAlp Trainingsschema light

Dit is een speciaal schema voor als je extreem weinig tijd hebt. Ik ga uit van 2 trainingen per week maar voor een beetje trainingseffect is het absoluut noodzakelijk dat je die dan ook beiden uitvoert en goed verdeelt over de week, bijv. 1 training in het weekend en 1 training in het midden van de week.

Het schema bestaat uit een 10 weken schema.

Tel vanaf de begindatum van je Transalp 10 weken terug en begin dan met het schema. De meest logisch volgorde is; training 1 voor door de weeks, training 2 in het weekend.

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 herstelt en de dagetappes makkelijk aankan.

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

Alle trainingen zijn op de ATB en specifiek, dat wil zeggen probeer zoveel mogelijk onverhard te rijden als dat lukt. Woon in je de randstad en heb je alleen een klein rondje probeer dan een rondje te maken waarbij je van het ene

ATB parcours naar het andere ATB parcours rijdt en dat aan elkaar plakt waardoor je asfalt combineert met onverhard. Zo kom je toch op een lange ronde die niet geestelijk te veel afstompt en qua intensiteit niet te intensief wordt.

Heel veel succes met trainen!!

Hier nog wat symbolen en afkortingen:

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

DT = Duurtempo

INT = Intensiteit

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

INT 3 = 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)

INT 4 = 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 persé 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 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 houd 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) totdat de tijd vol is.

Week	Intensiteit	duur	WAAR	Programma
Week 1				
training 1	DT2	1,5 u	Bos	Op de ATB 4 blokken van 10 minuten lekker doorfietsen p = 5' heel rustig licht verzetje.
training 2	DT1-3	2 u	Bos	ATB-en door het bos, lekkere tocht, klimmetjes wat vlotter omhoog, variëren in Intensiteit wanneer je dat wilt.
	<i>totaal</i>	3,5		
Week 2				
training 1	DT3	1,5 u	Bos	Op de ATB 6x 2' vlot doorrijden p = 2' rustig losfietsen, zelf warming up en cooling down doen.
training 2	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.
	<i>totaal</i>	5,5		
Week 3				
training 1	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 2	DT1-2	3 u	Bos	Duurtraining op de ATB door het bos probeer je aan de intensiteit te houden.
	<i>totaal</i>	4		
Week 4				
training 1	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 2	DT1-2	4 u	Bos	Duurtraining op de ATB door het bos probeer je aan de intensiteit te houden.
	<i>totaal</i>	6		
Week 5				
training 1	DT3	2 u	Bos	Op de ATB 6 x 5' pittig doorrijden p= 3' na programma lekker lang uitfietsen DT 1.
training 2	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.
	<i>totaal</i>	4,5		
Week 6				
training 1	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 2	DT1-2	3,5 u	Bos	Duurtraining door het bos variërend in tempo DT1-2, dus let op intensiteit niet te intensief!
	<i>totaal</i>	5		
Week 7				
training 1	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 2	DT1-3	4 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.
	<i>totaal</i>	6		

Week	Intensiteit	duur	WAAR	Programma
Week 8	training 1	DT3	2 u	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! Duurtraining door het bos met wisseling in Intensiteit 1-2. Klimmen of technisch iets vlotter, afdalen of makkelijke stukken rustig.
	training 2	DT1-2	3u	
	<i>totaal</i>		5	
Week 9	training 1	DT4	2u	Op de ATB 2 x (6x 30' vlot p= 1') sp =5' rest rustig losfietsen. Korte duurtraining in het bos van 1,5 uur speel met de intensiteit.
	training 2	DT1-3	5u	
	<i>totaal</i>		7	
Week 10	training 1	DT3	1 u	Op de ATB 6x 2' vlot p=1' rest lekker los rustige duurtraining
	training 2	DT1	2u	
	<i>totaal</i>		3	

OP NAAR DE TRANSALP!
Veel succes en misschien tot daar.

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