



Dit is een algemeen schema dat je zelf in je weekschema kan inpassen. Er staan dus geen 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 per week vallen. Probeer de trainingen een beetje over de week te verdelen dus niet alle trainingen achter elkaar en daarna niets meer. Maar bijvoorbeeld: dinsdag, donderdag, zaterdag en zondag. Het schema bestaat uit 6 of 10 weken trainen. 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. Het 10 weken schema kan je gebruiken bij een iets mindere conditie, je bouwt je condities dan rustig op.

Tel vanaf de begindatum van je Transalp 6 of 10 weken terug en begin dan 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 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 weg. Probeer afwisselend te trainen ook qua omgeving, dus plak er eens een weekendje Limburg aan vast, probeer veel toertochten te rijden zoals; de AmstelGoldrace, Luik-Bastenaken-Luik enz. Hierdoor maak je een training van flinke omvang en ook redelijk veel hoogtemeters. Er is natuurlijk wel een verschil met de echte bergen maar dit zijn belangrijke graadmeters.

Ik zal ook vaak een trapfrequentie opgeven, hierdoor leer je op verschillende frequenties te rijden en klim je soms met een lage frequentie om ook wat kracht te trainen.

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

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.

Voor wanneer je een HF meter hebt:

INT = Intensiteit

INT 1 = tot 80% van je Anaerobe drempel (het punt waarop je gaat verzuren)

INT 2 = 80-90% van je Anaerobe drempel (vergeet niet ook je gevoel te gebruiken bij de training)

INT 3 = 90-100% Anaerobe drempel, let op dat je de eerste intervallen niet te hard gaat. De HF hobbelt er een beetje achteraan en het kan dus zijn dat je pas na een paar minuten op die HF zit (zeker als je niet meer zo jong bent)

INT 4 = 100-105% Anaerobe drempel, dit train je meer op gevoel, je zal met korte intervallen niet altijd die hartslag halen, het is meer gewoon "rammen" (zoals wielrenners dat noemen)

Hier nog wat symbolen en afkortingen:

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

Let erop dat je met een hartslagmeter niet de slaaf van je meter wordt, het moet meer als een rem dienen dan dat je bepaalde HF's niet haalt. Is dat wel zo dan kan dat een paar dingen betekenen:

of je bent te vermoeid (dan maak je een duurtraining of hersteltraining van je training (dus geen interval);

of het is koud (dan krijg je de HF minder makkelijk hoog) en voer je de training gewoon in een lagere zone uit;

of je hebt niet voldoende energie (dan ben je te leeg, goed koolhydraten aanvullen en de training aanpassen).

Voorbeeld:

Training 1	INT2		2 u	Heuveltjes	4 blokken van 10' - tempo lekker doorfietsen p= actief 5 minuten rustig doorfietsen
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.					
INT2: zegt dus iets over de intensiteit meestal zegt dat iets over de intensiteit van de intervallen (op die intensiteit doe je de intervallen)					
tijd 2 u : totale duur van de training is 2 uur					
Heuveltjes: Zegt wat over de omgeving waar je traint, dat kunnen heuveltjes zijn, of als je in de buurt van Rotterdam woont bruggen of duinen, als het maar een beetje op klimmen lijkt.					
Heb je niets in de buurt dan kan een lekker open stuk in de polder met veel wind ook een goede training zijn, maar het liefst toch klimmen.					
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	trapfreq.	duur	Omgeving	Programma
Week 1					
training 1	INT1	80-100	1 u	Vlak	Rustige duurtraining van 1 uur op de weg
training 2	INT2	80-90	2 u	Vlak	4 blokken van 10 minuten lekker doorfietsen 80-90 omwentelingen p = 5' heel rustig licht verzetje (probeer 100 omwentelingen)
training 3	INT1	80-120	3 u	Vlak	Lange duurtraing op de weg, rustig. Schakel veel en zoek afwisseling in je frequentie.
training 4	INT1-3	60-100	2 u	Heuveltjes	Training op de weg met gevarieerd tempo, heuveltje kan je wat vlotter doen (en af en toe staand op de pedalen)
		totaal	8 uur		
Week 2					
training 1	INT1	80-100	1 u	Vlak	Rustige duurtraining van 1 uur op de weg
training 2	INT3	60-90	1,5 u	Heuvel	Heuveltraining, zoek een mooie heuvel/brug van 1,5' omhoog rijden. Programma 5x vlot omhoog (trapfrequentie 60-70) op INT3 (niet te hard) daarna over van 15 minuten en dat 2x! Als je de heuvel op bent gereden zelfde kant naar beneden en dan meteen weer beginnen (geen pauze) daarna naar beneden rijden en beginnen aan de ronde
training 3	INT1	90-110	2 u	Vlak	Duurtraining op de weg rustig met hoge trapfrequentie
training 4	INT1-2	80-100	5 u	Toertocht	Toertocht (kijk of er 1 in de buurt is van zo rond de 120 km)
		totaal	9,5 uur		
Week 3					
training 1	INT1	80-100	1 u	Vlak	Hersteltraining met hoge frequentie dus boven de 100 omwentelingen
training 2	INT4	60	1 u	Heuvel	Kracht 8x 30" heuvelop staand p=2' losfietsen daarna de rest duur uitfietsen
training 3	INT2	80-100	2 u	Vlak	Blokkentraining met 4 x 10' iets vlotter (DT2) met hoge frequentie 90-100 omw. p =5' rustig losfietsen lage frequentie (80 omw.)
training 4	INT1-2	80-100	3 uur	Vlak	Lange duurtraining
			7 uur		
Week 4					
training 1	INT1	90-100	2 u	Vlak	Rustige duurtraining van 2 uur op de weg
training 2	INT2	80-100	2 u	Heuvels	Probeer op geaccidenteerd terrein 4 blokken van 20' te rijden met INT2 p=5'
training 3	INT1	70-100	4 u	Vlak	Lange duurtraining op de weg van 4 uur
training 4	INT1-3	100/60	2 u	Vlak	Afwisselende duurtraining met 6x 1' op zwaar verzet p=1' heel soepel 100 omw. fietsen

10 uur

Week	Intensiteit		duur		Programma
Week 5					
training 1	INT1	80-100	1u	Vlak	Rustige duurtraining van 1uur. Herstel mag dus lekker soepel
training 2	INT3	80-100	2 u	Vlak/Heuvels	6x 5' tempo INT3 p=3'. Op een heuvelparkoers is dit veel makkelijker want je haalt makkelijker die HF's
training 3	INT1	100-110	1,5 u	Vlak	Korte duurtraining met hoge trapfrequentie
training 4	INT1-3	80-100	6 u	Heuvels	Toertocht van 150 km of langer. Probeer op souplesse te fietsen, niet de heuvels op kracht rijden
			10,5 uur		
Week 6					
training 1	INT1		1,5 u	Vlak	Rustige duurtraining van 1,5 uur op de weg
training 2	INT3		1,5 u	Heuvel	2 series van 4 x30 sec heuvelop vlot op kracht (60 omw.) p=1' daarna 5' vlot doorrijden p=3' rustig uitfietsen en dan de 2e serie
training 3	INT1	100	2 u	Vlak	Duurtraining van 2uur op souplesse
training 4	INT1-2	80-100	3 u	Vlak	Duurtraining zelf afwisselen in tempo, zorg dat het niet te intensief is
			7 uur		
Week 7					
training 1	INT1-3	90-110	1,5 u	Vlak	Rustige duurtraining van 1,5 uur
training 2	INT2	80-100	2 u	Vlak	Blokkenstraining 4x (20' vlot (lang blok) - 10' rustig op souplesse)
training 3	INT1-3	60-100	5-6 uur	Heuvel	Toertocht van 150 km met als kan heuvels
training 4	INT1-3	80-100	2 uur	Vlak	Rustige duurtraining met afwisselende frequenties, 5' hoge freq (100) - 5' lage freq. (80)
			10,5 uur		
Week 8					
training 1	INT1	80-100	1 u	Vlak	Rustige duurtraining van 1 uur
training 2	INT2	80-100	2 u	Heuvels	Duurtraining met heuvels op iets hoger tempo INT2
training 3	INT1	90-110	3 u	Vlak	Lange duurtraining op de weg van 3uur goed op souplesse
training 4	INT1-2	80-100	2 u	Heuvels	Duurtraining met heuvels op iets hoger tempo INT2 zelfde als dinsdag
			8 uur		
Week 9					
training 1	INT1	80-100	2 u	Vlak	Rustige duurtraining van 2 uur
training 2	INT4	70-100	1,5 u	Heuvel	6x heuvelop van 30" daarna rustig naar beneden p=1' hierna 10' INT2 rondje, dit totaal 2 x
training 3	INT1	80-100	4-5u	Vlak	Toertocht of lange duurtraining 120 km
training 4	INT1-3	80-100	1,5u	Heuvels	Alle heuvels/bruggen wat vlotter oprijden tegen omslagpunt aan.
			9 uur		
Week 10					
training 1	INT1	80-100	1 u	Vlak	Rustig losfietsen van 1 uur
training 2	INT3	70-100	1 u	Vlak	Vlottere tempo's van 30" aanzetten en weer uitbollen 30" totaal 10 x
training 3	INT1	80-100	1,5 u	Vlak	Duurtraining op de weg
training 4	rust		rust		Rust
			3,5 uur		

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.

