

TRAININGSSHEMA BEGINNER

FASE	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	UREN
1 Herstel fase / Opbouw		20 min. test (106% FTP)	Herstel 45min zone 1			Duurtraining 4u Zone 1-2		5:30
2 Onderhoudende fase		Ontwaken 1h zone 1-2 + 10x10s laag zone 7				Hartslag acceleratie training ca 130% van FTP 20x30s (2.5min rust)	Duurtraining 4u Zone 1-2	6:00
3 Opbouwende fase		VO2max zone 5 4x4min (4min rust)				Duurtraining 4u Zone 2 + 6 sprints (15s vult zone 7)	Herstel 45min zone 1	5:45
4 Belastende fase		VO2max trigger 5 keer 2min 100% van FTP, 4min 110% van FTP, 4min rust		Herstel 45min zone 1		Krachtraining 5x6min (3min rust) 95% van FTP krachttraining (50-75 rpm)	Duurtraining 4u Zone 2	7:00
5 Herstel fase		Sprinttraining 6 x 15s all-out (zone 7)				Herstel 45min zone 1	Duurtraining 3u Zone 1-2	4:45
6 Onderhoudende fase / Voorbereiding		FTP boven/onder training 6x8min (2min rust) 1min 105% van FTP, volgende 2 minuten 95% van FTP herhalen in het blok				Lactaat productie 6x30s (4.5min rust) Begin elke interval met een maximale aanzet, probeer vervolgens door te gaan in zone 7 voor de rest van het blok.	Duurtraining 3u Zone 2 +Max kracht 8x5s maximaal vermogen (4 min 55s rust)	5:30

7	Opbouwende fase	20min test (106% FTP)	VO2max (Zone 5 15s Zone 1 15s rust) voor 10min 3sets, 5min rust ertussen			Intensieve krachtraining 10x30s hoog zone 6, 50-75 RPM	Duurtraining 4u Zone 2 + 6 sprints (15s volluit 7)	6:40
8	Belastende fase	VO2max trigger 5 keer 2min 100% van FTP, 4min 110% van FTP, 4min rust	Krachtraining 5x6min (3min rust) 95% van FTP krachttraining (50-75 rpm)			Duurtraining 4u Zone 2	Duurtraining 4u Zone 2	10:00
9	Herstel fase			Herstel 45min zone 1		VO2max zone 5 4x4min (4min rust)	Duurtraining 3u Zone 2 + 6 sprints (15s all-out zone 7)	4:45
10	Opbouwende fase	Sprinttraining 6 x 15s all-out (zone 7)		Herstel 2h zone 1	Ontwaken 1h zone 1-2 + 10x10s laag zone 7	Toertocht 3u		7:30
11	Herstel fase / Belangrijke wedstrijd		Herstel + Max kracht 1u zone 1 + 5x5s maximaal vermogen (4min55s rust)	Lactaat training 4x30s (4.5min rust) Begin elke interval met een maximale aanzet, probeer vervolgens door te gaan in zone 7 voor de rest van het blok.	Ontwaken 1h zone 1-2 + 10x10s laag zone 7	BELANGRIJKSTE CYCLO / TOERTOCHT / EVENEMENT	BELANGRIJKSTE CYCLO / TOERTOCHT / EVENEMENT	6:00
12	Herstel fase			Sprinttraining 6 x 15s all-out (zone 7)		Herstel 45min zone 1	Duurtraining 4u Zone 1-2	5:45

HERSTEL FASE

Om van de belastende fasen te kunnen profiteren heb je extra hersteltijd nodig. In deze fasen doe je dus meestal rustig aan.

ONDERHOUDENDE FASE

Tijdens deze perioden train je iets minder dan normaal. Alleen voldoende om je conditie te onderhouden.

OPBOUWENDE FASE

In deze perioden train je hard maar wel gecontroleerd. Dat heb je nodig om beter te worden.

BELASTENDE FASE

Deze perioden zijn de zwaarste qua training. Hier wil je echt alles uit je lichaam persen.

ZONES & INTENSITEIT

Zone 1 Herstel – Maximaal 55% van de FTP
 Zone 2 Duur / Uithoudingsvermogen – 56-75% van de FTP
 Zone 3 Tempo – 76-90% van de FTP
 Zone 4 Threshold – 91-105% van de FTP
 Zone 5 Vo2max – 106-120% van de FTP
 Zone 6 Anaerobe capaciteit – 121-300% van de FTP
 Zone 7 Neuromusculair – Sprint Zone – 300%-max van de FTP



Dit trainingsschema is ontwikkeld door **Simon Galle**
Medewerker van mantel en 3-voudig wereldkampioen coach

