

TRAININGSSHEMA EXPERT

FASE	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	UREN
1 Belastende fase / Opbouw	20min test (106% FTP)	VO2max trigger 5 keer 2min 100% van FTP, 4min 110% van FTP, 4min rust		FTP-training 5x8min (2min rust) 100% van FTP	Tempo training 2h laag zone 3	Duurtraining 4u zone 2	Duurtraining 5u zone 2	14:00
2 Herstel fase	Herstel 1u zone 1	Herstel + sprinttraining 1u zone 1 + 6st 15s volluit sprints (zone 7)	Hybride Training 3x10min (3min rust) 100% van FTP + 2x10min (3min rust) 95% van FTP kracht-training (50-75 rpm)	Maximale kracht 8x5s maximaal vermogen (4min55s rust)		Duurtraining 5u zone 1-2 + 5x15s hoog zone 6	Sweetspot 4x10min (3min rust) 85% van FTP	10:30
3 Onderhoudende fase	Herstel 1u zone 1	VO2max trigger 4 keer 2min 100% van FTP, 4min 110% van FTP, 4min rust		FTP-training 6x6min (1min rust) 100% van FTP	Maximaal efficiënte training 120% van FTP 1min (rust 3min) 9 keer	Duurtraining 4u zone 1-2	Duurtraining 3u zone 1-2	12:30
4 Opbouwende fase	Herstel 1u zone 1	VO2max trigger 4 keer 2min 100% van FTP, 4min 110% van FTP, 4min rust		Tempo training 1u laag zone 3	FTP-training 5x8min (2min rust) 100% van FTP	Duurtraining + Maximaal efficiënte training 4u zone 1-2 inkl. 120% van FTP 1min (rust 3min) 9 keer	Duurtraining 5h zone 2	12:30
5 Belastende fase	Herstel 1u zone 1	VO2max trigger 5 keer 2min 100% van FTP, 4min 110% van FTP, 4min rust		Sweetspot 5x10min (3min vila) 90% van FTP	Tempotraining 2u laag zone 3	Duurtraining 5h zone 2	Duurtraining 6u zone 2 + 6st 15s all out sprints (zone 7)	17:30
6 Herstel fase / Voorbereiding		VO2max zone 5 4x4min (4min rust)	Sweetspot 4x10min (3min vila) 95% van FTP		Herstel 1u zone 1	Duurtraining 3u zone 1-2 + 5x15s hoog zone 6	Herstel 1u zone 1	7:30

7	Onderhoudende fase	Herstel + Max kracht 1u zone 1 + 5x5s maximaal vermogen (4min55s rust)	Dynamisch sprint-training 40s zone5, 20s zone 7 5 keer (5min rust)	Sweetspot 5x10min (3min vila) 90% van FTP		Tempotraining 1u laag zone 3	Duurtraining 4u zone 2	Duurtraining 4.5u zone 1-2	13:00
8	Opbouwende fase & Belastende fase	Herstel 1u zone 1	Intensief krachttraining 20x30s hoog zone 6	FTP-training 5x10min (3min rust) 100% van FTP		Dynamisch sprinttraining 40s zone5, 20s zone 7 5 keer (5min rust)	VO2max Zone 5 15s zone 1 15s rust) voor 10min 3set, 5min rust ertussen of Criterium	Duurtraining 6u + 6st 15s all out sprints (zone 7)	16:00
9	Belastende fase / Zwaarste trainingsweek	Krachttraining 90% FTP, 50-75 RPM, 8x6min (3min vila)	Herstel 1u zone 1	FTP boven/ onder-training 5x8min (2min rust) 1min 105% van FTP, volgende 2 minuten 95% van FTP, repeteren	20min test (106% FTP) De uitslag moet niet minder dan 95% van de vorige test zijn.	Tempo training 2u laag zone 3 Of rust als 20 min. test niet goed was	Zone 2 3.5u + 6x30s all-out (zone 7) Of rust als 20 min. test niet goed was	5h zone 2 + 4x8min 100% FTP + 4x15s all-out sprint of KLASSIEKER WEDSTRIJD	16:00
10	Herstel fase / Taper	Herstel 1u zone 1	Herstel 1u zone 1 + 6st 15s all out sprints (zone 7)	Krachttraining 90% FTP, 50-75 RPM, 5x6min (3min vila)		Ontwaken 1h zone 1-2 + 10x10s laag zone 7	Criterium	Duurtraining 4u zone 1-2	10:30
11	Herstel fase	Herstel 1u zone 1	Herstel + Max kracht 1u zone 1 + 5x5s maximal vermogen (4min55s rust)	Tempo training 2u laag zone 3		Ontwaken 1h zone 1-2 + 10x10s laag zone 7	RACE WEEKEND	RACE WEEKEND	10:00

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

