

# TRAININGSSCHEMA GEVORDERDE

FASE	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	UREN
1 Herstel fase / Opbouw		20min test (106% FTP)		Krachttraining 5x6min (3min rust) 95% van FTP krachttraining (50-75 rpm)		Duurtraining zone 1-2 4h	Duurtraining zone 2 3h	11:30
2 Onderhoudende fase	Herstel 1u zone 1			Hybride training 110-120% van FTP 2x4min (4min rust)  + ca. 130% van FTP 10x30s (2.5min rust)	FTP-training 6x6min (1min rust) 100% van FTP	Intensieve krachttraining 10x30s hoog zone 6, 50-75 RPM	Duurtraining 3u zone 1-2	8:00
3 Opbouwende fase		Intensief krachttraining 10x30s hoog zone 6, 50-75 RPM	Hartslag acceleratie training ca. 130% van FTP 20x30s (2.5min rust)	FTP-training 4x8min (2min rust) 100% van FTP	Tempo training 1u laag zone 3		Duurtraining + intensieve krachttraining 3u zone 2 +150% van FTP 6x1min (6min rust) 50-75 RPM	6:15
4 Belastende fase	Herstel 1u zone 1		Hybride training 110-120% van FTP 2x4min (4min rust)  + ca. 130% van FTP 10x30s (2.5min rust)	Krachttraining 6x10min (3min rust) 100% van FTP krachttraining (50-75 rpm)		Duurtraining met sprints 3u zone 2 + 4st 15s voluit sprints	Duurtraining + intensieve krachttraining 3u zone 2 + 150% van FTP 6x1min (6min rust) 50-75 RPM	9:00
5 Herstel fase			Sweetspot 4x10min (3min rust) 90% van FTP		Krachttraining 5x6min (3min rust) 95% van FTP krachttraining (50-75 rpm)		Duurtraining zone 2 3h	10:15
6 Onderhoudende fase / Voorbereiding		Hybride training Zone 5 2x4min (4min rust) + 150% van FTP 16x15s (15s rust)	Hartslag acceleratie training ca. 130% van FTP 20x30s (2.5min rust)			Duurtraining zone 1-2 3u	Duurtraining + intensieve krachttraining 3u zone 2 + 150% van FTP 6x1min (6min rust) 50-75 RPM	8:15

7	Opbouwende fase		<b>Intensieve krachttraining</b> 10x30s hoog zone 6, 50-75 RPM		<b>Hybride training</b> 110-120% van FTP 2x4min (4min rust)  + ca. 130% van FTP 10x30s (2.5min rust)		<b>Criterium</b>	<b>Duurtraining of wedstrijd</b> zone 2 3h + 3x6min (1min rust) 100% FTP	8:00
8	Belastende fase	<b>Tempo training</b> 2u laag zone 3	<b>Herstel</b> 1u zone 1	<b>FTP boven/ onder-training</b> 5x8min (2min rust) 1min 105% van FTP, volgende 2 minuten 95% van FTP, repeteren	<b>20min test</b> (106% FTP).  De uitslag moet niet minder dan 95% van de vorige test zijn.	<b>Lactaat tolerantie</b> 50% van je piekvermo- gen 16x15s (15s rust) 3 sets (4min rust)  <b>Of rust als 20 min. test niet goed was</b>	<b>Krachttraining</b> 8x9min (3min vila) 76-90% FTP, 50-75 RPM  <b>Of rust als 20 min. test niet goed was</b>	<b>Wedstrijd</b> of 4h zone 2 + 4x8min 100% FTP + 4x15s sprints volluit  <b>Of rust als 20 min. test niet goed was</b>	10:00
9	Herstel fase / Taper			<b>Sweetspot</b> 4x10min (3min rust) 90% van FTP		<b>Ontwaken</b> 1h zone 1-2 + 10x10s laag zone 7	<b>Criterium</b>	<b>Duurtraining</b> <b>Zone 1-2 3u</b>	7:00
10	Herstel fase		<b>VO2max</b> zone 5 4x4min (4min rust)	<b>Sweetspot</b> 4x10min (3min vila) 90% van FTP	<b>Lactaat tolerantie</b> 150% van FTP 16x15s (15s rust) 3set (4min rust)	<b>Herstel</b> 2u zone 1	<b>Herstel</b> 2u zone 1		6:15
11	Herstel fase / Belangrijke wedstrijd		<b>Herstel +Max kracht</b> 1u zone 1 + 5x5s maximal vermoeg (4min55s rust)	<b>Lactaat productie</b> 4x30s all-out (zone 7)		<b>Ontwaken</b> 1h zone 1-2 + 10x10s laag zone 7.	<b>RACE WEEKEND</b>	<b>RACE WEEKEND</b>	8:30

#### 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

