



TRAINING SCHEMA
Fietsvakantie Kortweg

Beschrijving en Methodes

	Fysiologie	Training Methode	Tijdsduur	Borg
Herstel	herstel	hersteltraining	30 min - 90 min	9
LSD-Extensieve duur	vetverbranding	lange afstandstraining	60 min - 360 min	11
Tempoduur	aerobe uithouding	snelheid en uithouding	60 min - 180 min	13
Bloktraining	gebruik suikers en vetten	bloktraining	30 min - 120 min	14
Extensief interval	lactaatdrempel	intervaltraining	8 min - 60 min	16
VO2 Max	maximale zuurstofopname	weerstandstraining	3 min - 8 min	18
Anaerobic Capacity	lactaat tolerantie	weerstandstraining	30 sec - 3 min	19
Neuromusculaire Power	explosieve kracht	sprinttraining	5 sec - 50 sec	20

Herstel

In deze zone ligt de intensiteit van de inspanning erg laag. Fietsen aan deze intensiteit heeft als doel te herstellen van voorafgaande inspanningen op training of in wedstrijd.

LSD-Extensieve duur

Dit is de intensiteit waaraan je de (zeer) lange rustige duurtrainingen afwerkt (tot wel vijf uur en meer). Deze trainingen stimuleren de aerobe basisuithouding. De extensieve duurtrainingen zijn de iets snellere duurtrainingen (duur: tot 4 uur). Je fietst aan een vlot tempo waardoor je uithoudingsvermogen goed gestimuleerd wordt. De vetverbranding wordt sterk aangesproken.

Tempoduur

In deze zone werkt het vetmetabolisme op volle toeren en stijgt de energievoorziening via verbranding van suikers. De trainingen hebben een continu karakter maar worden doorgaans reeds als ietwat zwaar ervaren.

Bloktraining

Deze zone situeert zich tussen de aerobe en anaerobe drempel. De inspanning kan relatief lang worden volgehouden, zolang er voldoende energiereserves (koolhydraten) beschikbaar zijn. Gevoel is lastig.

Extensief interval

De intensiteit ligt net onder de verzuringsgrens en kan max. gedurende een 30-60' worden volgehouden. De zone is erg wedstrijdspecifiek en wordt doorgaans opgezocht in aanloop naar het wedstrijdseizoen.

VO2 Max

Trainen in de VO2 Max zone duwt de lactaatpiegels verder naar hogere waarden gezien je spierarbeid levert met toegenomen zuurstofschuld aan de spieren. De typische intensiteit van langere (3-8 min) intervallen zijn bedoeld om je VO2max (maximale zuurstof opname) te verhogen en om je snelheid op te drijven (snelle witte spiervezels).

Anaerobic Capacity

Trainen aan deze intensiteit vraagt meer dan 100% van je VO2 max en geeft een maximale stressbelasting aan je anaerobe stofwisseling. De hartslag staat hier niet in verband met de intensiteit van een inspanning gezien het delay tussen de eigenlijke inspanning en de respons van de hartspeer. Hier geldt een kritische tijdsduur van om en bij de 30 sec met een maximum van 3 min.

Neuromusculaire Power

Trainen in deze zone ontwikkelt je explosiviteit en sprint vermogen. Het mobiliseren van zoveel mogelijk motorische eenheden en het activeren van de geleidingsnelheid van het zenuwstelsel spelen hier de belangrijkste rol samen met je snelle spiervezels.

Aanbevolen Trainingsvormen

Hersteltraining

Korte trainingen aan zeer rustige intensiteit met als doel recupereren van voorafgaande inspanningen. De tijdsduur is maximum 90 minuten.

Extensieve duurtraining

Duurtraining waarbij je steeds fietst in de extensieve duurzone. Bij voorkeur uit te voeren op een selectief parcours, ofwel individueel.

Tempoduurtraining

Doorgedreven duurtraining, gesplitst in blokken van 10 à 30 minuten waarbij je je hartslag opdrijft tot in de zone "tempoduur".

Bloktraining

Intervaltraining waarbij je blokken afwerkt van 5 à 10 min in zone bloktraining en trapfrequentie + 80 tpm. De duur van deze training is meestal kort (90 à 120 min). Drijf eerst het aantal blokken op. Nadien kan de duur van de blokken opgedreven worden.

Extensieve intervaltraining

Training waarbij er intensieve blokjes van 2 tot 10 minuten worden gereden aan een tempo rond de anaerobe drempel. De intensieve, wedstrijdspecifieke uithouding wordt sterk gestimuleerd. De herstelfase duurt ongeveer even lang of iets langer dan de blokken. Ideaal uit te voeren bergop, maar ook met de tijdritfiets.

Korte duurtraining met sprints

Duurtraining waarbij je fietst in de extensieve duurzone. Tijdens de training voer je een aantal keer een korte sprint uit van 10 tot 20 sec. Tussen de verschillende sprints neem je minimum 4 a 5 minuten rust. Sprints worden uitgevoerd na een goede opwarming.

Heuveltraining

Training op heuvelachtig parcours en (doorgaans) aan relatief hoge intensiteit. Naargelang de trainingen vorderen en je beter in conditie bent kan je de duur van de training en de moeilijkheidsgraad van de hellingen opdrijven tot zone extensief interval. Het zal onvermijdelijk zijn om af en toe 'in het rood' te rijden op de korte steile hellingen. Zorg ervoor dat je je hartslag steeds goed laat zakken na elke beklimming.

Klimtraining op de weg

Training op heuvelachtig parcours en (doorgaans) aan relatief hoge intensiteit. De hartslag situeert zich bergop in de zone bloktraining tot maximum zone extensief interval en de trapfrequentie is 80 tpm of meer. Naargelang de trainingen vorderen en je beter in conditie bent, kan je de duur van de training en de moeilijkheidsgraad van de hellingen opdrijven.

Nuchtere training

Training op een nuchtere maag (voor het ontbijt). Deze training stimuleert het vetmetabolisme en dus de basisuithouding. Een nuchtere training duurt 30-120' (in zone LSD) en wordt gevolgd door een stevig koolhydraatrijk ontbijt.