

TRAININGSPROGRAMMA voor een trainingsweek met twee keer per dag een training

| Dag | Training 1 | Training 2 |
|-----|---|---|
| 1 | <p>Inrijden: 2 * 4r Steigerung: 2 * 200m / R 400m 2 * 100m / R 300m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Extensief interval (klassiek), 70-80% van max: A 6 * 400m / R 400m / SR 5' A 6 * 600m / R 600m</p> <p>Uitrijden: 4r</p> | <p>Inrijden: 2 * 4r Steigerung: 4 * 100m / R 300m Glijstart: 2 * 50m / R 350m Staande start: 2 * 50m / R 350m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Snelheid acceleratie, 100% van max: 2 blokjes: A 4 * 200m steigerung / R 600m / SR 6'</p> <p>Uitrijden: 4r</p> |
| 2 | <p>Inrijden: 2 * 5r Steigerung: 2 * 200m / R 400m 2 * 300m / R 500m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Interval tempo, 80-90% van max: A 3 * 600m / R 600m / SR 5' A 3 * 800m / R 800m Let op: onvolledig herstel, begin met de volgende serie voordat je helemaal hersteld bent. Serierust wel volledig herstel.</p> <p>Uitrijden: 5r</p> | <p>Inrijden: 2 * 5r Steigerung: 3 * 200m / R 400m Glijstart: 2 * 50m / R 350m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Fartlek, 50% van max: Piramide: A 3r - 5r - 7r - 5r - 3r met steeds 200m versnelling a.h. einde v. ronde 1+3+5+7 / R 5'</p> <p>Uitrijden: 5r</p> |
| 3 | <p>Inrijden: 6r Steigerung: 2 * 200m / R 400m 2 * 100m / R 300m Glijstart: 2 * 50m / R 350m Staande start: 2 * 150m / R 650m (starten halverwege het rechte eind)</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Maximale snelheid, 100% van max: A 6 * 200m steigerung + 50m max doorrijden / R 550m</p> <p>Uitrijden: 6r</p> | <p>Inrijden: 2 * 5r Steigerung: 2 * 300m / R 500m 2 * 200m / R 400m 2 * 100m / R 300m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Intensief duur, 70-90% van max: Piramide: A 4r - 6r - 8r - 6r - 4r / R steeds 400m</p> <p>Uitrijden: 5r</p> |
| 4 | <p>Inrijden: 2 * 4r Steigerungs: 2 * 100m / R 300m 2 * 200m / R 400m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Extensief interval (modern), 70-80% van max: 2 blokjes: A 4 * 1000m / R 500m / SR 5'</p> <p>Uitrijden: 5r</p> | <p>Inrijden: 2 * 4r Steigerungs: 3 * 100m / R 300m Glijstarts: 2 * 50m / R 350m Staande start: 2 * 150m / R 650m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Snelheid uithoudingsvermogen, 100% van max: 2 blokjes: A 4 * 70m / R 330 m / SR 6' (tot volledig herstel)</p> <p>Uitrijden: 4r</p> |

TRAININGSPROGRAMMA voor een trainingsweek met twee keer per dag een training

| | | |
|---|---|--|
| 5 | <p>Inrijden: 6r Steigerung: 3 * 200m / R 400m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Extensief duur, 50% van max: A 6 * 5r / R 600m</p> <p>Uitrijden: 4r</p> | <p>Inrijden: 2 * 5r Steigerung: 2 * 100m / R 300m 2 * 50m / R 350m Staande start: 2 * 50m / R 350m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Bloktraining, 90 - 100% van max: 2 blokjes: A 4 * 400m / R 400m / SR 5' Let op: onvolledig herstel, begin met de volgende serie voordat je helemaal hersteld bent. Serierust wel volledig herstel.</p> <p>Uitrijden: 4r</p> |
| 6 | <p>Inrijden: 2 * 6r Steigerung: 2 * 200m / R 400m 2 * 100m / R 300m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Reactiesnelheid, 100% van max: 3 blokjes: A 3 * 50m, wegspringen op fluitsignaal / R 350m / SR 5'</p> <p>Uitrijden: 6r</p> | <p>Inrijden: 2 * 6r Steigerung: 4 * 200m / R 400m Glijstart: 2 * 50m / R 350m Staande start: 2 * 100m / R 500m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Fartlek, 50% van max: A 6 * 4r met eindsprint laatste 200m / R 600m</p> <p>Uitrijden: 6r</p> |
| 7 | <p>Inrijden: 2 * 6r Steigerung: 3 * 200m / R 400m Glijstart: 2 * 100m / R 500m Staande start: 2 * 150m / R 650m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Extensief interval (klassiek), 70- 80% van max: 2 blokjes: A 4 * 3r / R 600m / SR 5'</p> <p>Uitrijden: 6r</p> | <p>Inrijden: 2 * 4r Steigerung: 1 * 300m / R 500m 2 * 200m / R 400m 3 * 100m / R 300m</p> <p>Kern1: Blokje techniek (naar eigen invulling) Kern2: Herhalingstraining, 100% van max: A 4 * 200m / R 800m</p> <p>Uitrijden: 6r</p> |

Verklaring van tekens:

A = arbeid
R = rust
SR = serierust

r = ronden
' = minuten
" = seconden