

**Trainingsvoorbereiding**  
**HandbikeBattle ... juni**



<b>Naam</b>		<b>Geb. datum</b>	
<b>Diagnose</b>		<b>Nevendiagnose</b>	
<b>Gewicht</b>	<b>kg</b>	<b>BMI</b>	<b>cm</b>
<b>Lengte</b>	<b>meter</b>	<b>Middelomtrek</b>	
<b>HF max.</b>	<b>sl./min</b>	<b>Vermogen max.</b> <b>Vermogen / kg</b>	<b>Watt</b> <b>W/kg</b>
<b>Vo2max.</b>	<b>l./min.</b>	<b>Rust HF</b> <b>Omslagpunt (VT2)</b>	<b>sl./min.</b> <b>sl./min.</b>
		<b>VT2 (RER1,0)</b>	<b>W</b>

Intensiteit	% HF reserve	% HF max.	% omslag punt	Borgschaal	Ademhaling (Talk test)	Individuele zone
<b>Zone 1</b> Hersteltraining	50%-60%	50%-60%	65%-75%	1 Erg makkelijk	Gemakkelijk kunnen praten	
<b>Zone 2</b> Extensieve duurtraining	60%-70%	60%-75%	75%-85%	2-4 Makkelijk tot matig zwaar	Nog ongestoord kunnen praten, ademhaling licht versneld	
<b>Zone 3</b> Intensieve duurtraining	70%-80%	75%-85%	85%-100%	5-6 Een beetje zwaar	Praten stopt af en toe door versnelde ademhaling	
<b>Zone 4</b> Extensieve intervaltraining	80%-95%	85%-95%	100%-106%	6-8 Zwaar tot erg zwaar	Hijgen	
<b>Zone 5</b> Intensieve intervaltraining	95%-100%	95%-100%	106%<	9-10 Extreem zwaar / maximale inspanning	Zwaar hijgen	<

De trainingen in het onderstaande schema zijn aangegeven als duurtraining of intervaltraining. Duurtraining wordt in eerste instantie bepaald door de intensiteit (zone 1,2 of 3) en wordt meestal uitgevoerd als continue training (soms kort onderbroken door tussensprints of cadanstraining). Zone 1 is een zeer lage intensiteit en wordt vooral gebruikt als hersteltraining.

Bij intervaltraining traint men in blokjes, waarbij er afwisselend in een hogere en lagere intensiteit gereden wordt. Hierbij zijn de "pauzes", oftewel de rustige blokjes, altijd in zone 1 of 2 en zijn de intensieve blokjes in zone 4 of 5.

Voor het bepalen van de intensiteit kan men gebruik maken van de hartslagzones, Borgschaal of de ademhaling. In de laatste kolom van bovenstaand schema kan je zien welke hartfrequentie voor jou geldt in welke zone.

**Het is zeer belangrijk dat de intensiteit van de blokjes interval op de juiste intensiteit worden uitgevoerd om het gewenste effect te hebben.**

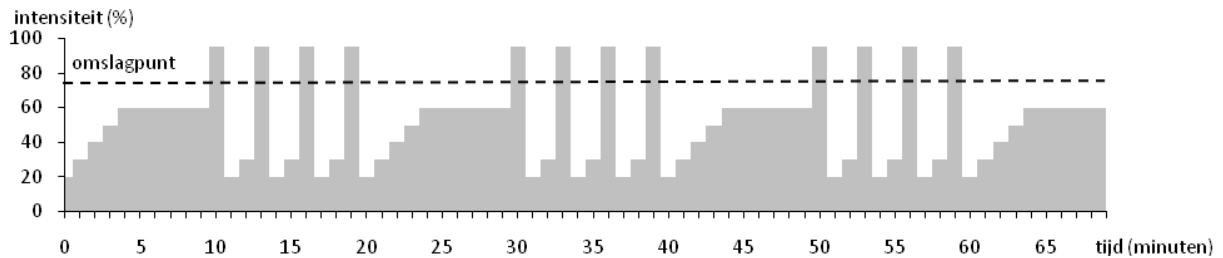
**Voorbeeld trainingen:**

**Duur: 1,5 uur met 8x maximale tussensprint 30 sec.:**

Dit houdt in dat er een training van 1,5 uur gedaan moet worden in zone 2 (groen), waarbij er gedurende de training willekeurig 8x een tussensprint gemaakt wordt van 30 sec. (dit kan het beste door zwaarder te schakelen en voluit te sprinten, of een heuvel op te rijden in maximaal tempo, enz.)

**Interval: 70 min.: 3x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2**

Dit is een training van ongeveer 70 min., waarbij er 4 blokjes van 1 min. op hoge intensiteit (zone 4 of 5) (rood) gereden wordt. Deze blokjes worden steeds onderbroken met een "pauze"/rustig blokje (zone 1 of 2) van 2 min.. vervolgens 10 min. rustig fietsen zone 2. En dat dan 3x



Voor een Intervaltraining wordt altijd een warming up gedaan van 5-10 min. en een cooling down van 5-10 min. (in zone 1 of 2)

Week	Training	Persoonlijke HF zones of Bijzonderheden
Week 3 (13-19 jan.)	<p><b>Duur: 1 uur (6x 5min. cadanstraining)</b></p> <p><b>Interval: 50 min.: 2x (3x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2 (15 januari, 1<sup>e</sup> gezamenlijke training in Rijndam)</b></p> <p><b>Interval: 50 min.: 2x (3x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p>	
Week 4 (20-26 jan.)	<p><b>Interval: 50 min.: 2x (3x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Interval: 1 uur: 2x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Duur: 1,5 uur (8x 5min. cadanstraining)</b></p>	

Week 5 (27-2 feb.)	<p><b>Interval: 1 uur: 2x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: 3x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Intensieve duur: 1 uur</b></p>	
Week 6 (3-9 feb.)	<p><b>Interval: 70 min.: 3x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: 3x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Duur: 2 uur met 10x maximale tussensprint 20 sec.</b></p>	
Week 7 (10-16 feb.)	<p><b>Interval: 70 min.: 3x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: (5x 5 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Duur: 2,5 uur met 10x maximale tussensprint 20 sec.</b></p>	
Week 8 (17-23 feb.)	<p><b>Intensieve duur: 1 uur</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: 3x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Duur: 2 uur (6x 5min. cadastraining)</b></p>	
Week 9 (24-1 mrt.)	<p><b>Hersteltraining: 1 uur</b></p> <p><b>Duur: 1,5 uur met 8x maximale tussensprint 30 sec.</b></p>	"Rustweek"
Week 10 (2-8 mrt.)	<p><b>Interval: 70 min.: 3x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: 3x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Duur: 2,5 uur met 8x maximale tussensprint 30 sec.</b></p>	
Week 11 (9-15 mrt.)	<p><b>Interval: 70 min.: 3x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: (6x 5 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Duur: 2 uur met 10x maximale tussensprint 30 sec.</b></p>	
Week 12 (16-22 mrt.)	<p><b>Interval: 70 min.: (7x 5 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: 2x (5x 2 min., pauze 3 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Duur: 3 uur met 10x maximale tussensprint 30 sec.</b></p>	

Week 13 (23-29 mrt.)	<p><b>Interval: 70 min.: (4x 10 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: 2x (5x 2 min., pauze 3 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Duur: 2 uur (6x 5min. cadanstraining)</b></p>	
Week 14 (30-5 apr.)	<p><b>Duur: 1,5 uur met 8x maximale tussensprint 30 sec.</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: (7x 5 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>5 april: Training Posbank Arnhem/Velp</b></p>	
Week 15 (7-12 apr.)	<p><b>Intensieve duur: 1 uur</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: 2x (5x 2 min., pauze 3 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Duur: 2,5 uur (6x 5min. cadanstraining)</b></p>	
Week 16 (13-19 april)	<p><b>Interval: 70 min.: 2x (5x 2 min., pauze 3 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: (4x 10 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Datum: 12-14 april: Trainingsweekend Ardennen (zaterdag 2 trainingen / zondag 1 training)</b></p>	
Week 17 (20-26 april)	<p><b>Hersteltraining: 1 uur (voorkeur maandag 20 april)</b></p> <p><b>Duur: 1,5 uur (6x 5min. cadanstraining)</b></p>	"rustweek"
Week 18 (27-3 mei)	<p><b>Interval: 80 min.: (5x 10 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Interval: 90 min.: (4x 15 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Duur: 3,5 uur</b></p>	
Week 19 (4-10 mei.)	<p><b>Eventueel op maandag Hersteltraining: 1 uur</b></p> <p><b>Interval: 90 min.: (4x 15 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: 3x (4x 1 min., pauze 2 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>Duur: 2 uur met 8x maximale tussensprint 30 sec.</b></p>	
Week 20 (11-17 mei.)	<p><b>Interval: 100 min.: (10x 5 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Interval: 90 min.: (4x 15 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Duur: 4 uur</b></p>	

<p>Week 21 (18-24 mei)</p>	<p><b>Eventueel op maandag Hersteltraining: 1 uur</b></p> <p><b>Interval: 90 min.: (4x 15 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Interval: 70 min.: 2x (5x 2 min., pauze 3 min) tussendoor 10 min. zone 2</b></p> <p><b>24 mei: Ronde van Katendrecht</b></p>	
<p>Week 22 (25-31 mei)</p>	<p><b>Interval: 100 min.: (10x 5 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Interval: 90 min.: (4x 15 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Duur: 2 uur met 8x maximale tussensprint 30 sec.</b></p>	
<p>Week 23 (1-7 jun.)</p>	<p><b>Interval: 100 min.: (10x 5 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Interval: 90 min.: (4x 15 min., pauze 5 min)</b></p> <p><b>Duur: 3 uur met 8x maximale tussensprint 30 sec.</b></p>	
<p>Week 24 (8-14 jun.)</p>	<p><b>Duur: 90 min. (6x 5min. cadanstraining)</b></p> <p><b>Intensieve duur: 1 uur</b></p> <p><b>Interval: 90 min.: (4x 15 min., pauze 5 min)</b></p>	
<p>Week 25 (15-19 jun.)</p>	<p><b>Ma. / di. / wo. Gezamenlijke trainingen Oostenrijk</b></p> <p><b>Donderdag 18 juni HandbikeBattle</b></p>	