

10 weken Trainingsplan -125 km

niveau:	gevorderd
tijd:	6u -8u
aantal:	3 tot 4
vereisten:	HFmeter
doel:	125 kmcomfortabel

NEAPHARMA



SUPERIOR SPORTS NUTRITION

Week 1	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
1	rustige duur	90	1	basisconditie	continu -vlak -soepele cadans (90 -95 rpm)
2	intensieve duur	45	2	fatmax	Nuchter ->15'WU zone 1 (90rpm) -15' zone 2 (80rpm) -15' CDzone 1 (90rpm)
3	rustige duur	150	1	basisconditie	continu -vlak -soepele cadans (90 -95 rpm)
4	intensieve duur	45	2	fatmax	Nuchter ->15'WU zone 1 (90rpm) -15' zone 2 (80rpm) -15' CDzone 1 (90rpm)
Week 2	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
1	intensieve duur	45	2	krachtopbouw	10' WU zone 1 (90 rpm) -6x (2' zone 3 (65rpm)/ 2' zone 1 (95rpm)) -CDzone 1
2	intensieve duur	45	2	fatmax	Nuchter ->15'WU zone 1 (90rpm) -15' zone 2 (80rpm) -15' CDzone 1 (90rpm)
3	rustige duur	180	1	basisconditie	continu -vlak -soepele cadans (90 -95 rpm)
4	intensieve duur	60	2	fatmax	Nuchter ->15'WU zone 1 (90rpm) -30' zone 2 (80rpm) -15' CDzone 1 (90rpm)

Neaforma Training Center Provincieweg 4109550Hillegem -info@nea-forma.be

Week 3	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
1	intensieve duur	45	2	krachtopbouw	10' WU zone 1 (90 rpm) –6x (2' zone 3 (65rpm)/ 2' zone 1 (95rpm)) –CDzone 1
2	rustige duur	180	1	basisconditie	continu –vlak –soepele cadans (90 –95 rpm)
3	intensieve duur	120	2	stevigeconditie	20' WU zone 1 –4 x (10' zone 2 /10' zone 1) –20' CD zone 1 – (90 –95 rpm)
4	intensieve duur	45	2	krachtopbouw	10' WU zone 1 (90 rpm) –8 x (2' zone 3 (65rpm)/ 2' zone 1 (95rpm)) –CDzone 1

Week 4	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
1	rustige duur	150	1	basisconditie	continu –vlak –soepele cadans (90 –95 rpm)
2	intensieve duur	60	2	fatmax	Nuchter –>15'WU zone 1 (90rpm) –30' zone 2 (80rpm) –15' CDzone 1 (90rpm)
3	intensieve duur	45	2	krachtopbouw	10' WU zone 1 (90 rpm) –8 x (2' zone 3 (65rpm)/ 2' zone 1 (95rpm)) –CDzone 1
4	rustige duur	180	1	basisconditie	continu –vlak –soepele cadans (90 –95 rpm)

Week 5	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
1	intensieve duur	60	2	krachtopbouw	10' WU zone 1 (90 rpm) –6 x(3' zone 3 (65 rpm)/ 2' zone 1 (95rpm)) –CDzone 1
2	intnesieve duur	60	2	fatmax	15' WU zone 1 (90rpm) –30' zone 2 (80rpm) –15' CDzone 1 (90rpm)
3	rustige duur	180	1	basisconditie	continu –vlak –soepele cadans (90 –95 rpm)
4	drempel	120	2	prestatiebevorderend	WU zone 1 –3x(3' zone 2/3' zone 3/3' zone 4) –CDzone 1 –alles met cad (90 –95 rpm)

Week 6	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
1	intensieve duur	120	2	stevigeconditie	20' WU zone 1 –4 x(10' zone 2 /10' zone 1) –20' CD zone 1 –(90 –95 rpm)
2	intensieve duur	60	2	krachtbouw	10' WU zone 1 (90 rpm) –6 x(3' zone 3 (65 rpm)/ 2' zone 1 (95rpm)) –CDzone 1
3	rustige duur	210	1	basisconditie	bovenkant van zone 1 –golvend –soepele cadans (90 –95 rpm)
4	explosiviteit	90	1	alles geven/sprinten	WU zone 1 –10 x (10" all out sprintje/ 5' zone 1 90rpm) –CDzone 1

Week 7	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
1	intensieve duur	60	2	krachtbouw	10' WU zone 1 (90 rpm) –8 x(3' zone 3 (65 rpm)/ 2' zone 1 (95rpm)) –CDzone 1
2	drempel	90	2	prestatiebevorderend	WU zone 1 –4 x(3' zone 2/3' zone 3/3' zone 4) –CDzone 1 –alles met cad (90 –95 rpm)
3	rustige duur	210	1	basisconditie	continu –vlak –soepele cadans (90 –95 rpm)
4	intensieve duur	60	2	fatmax	Nuchter –>15'WU zone 1 (90rpm) –30' zone 2 (80rpm) –15' CDzone 1 (90rpm)

Week 8	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
1	intensieve duur	60	2	krachtbouw	10' WU zone 1 (90 rpm) –8 x(3' zone 3 (65 rpm)/ 2' zone 1 (95rpm)) –CDzone 1
2	drempel	120	2	prestatiebevorderend	WU zone 1 –5 x(3' zone 2/3' zone 3/3' zone 4) –CDzone 1 –alles met cad (90 –95 rpm)
3	rustige duur	240	1	basisconditie	continu –vlak –soepele cadans (90 –95 rpm)
4	weerstand	120	1	leren afzien	WU zone 1 –5 x(3' zone 4/ 6' herstelzone) –CDzone 1 –(90 –95 rpm)

Week 9	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
1	weerstand	120	1	leren afzien	WU zone 1 -5 x(4' zone 4/ 8' herstelzone) -CDzone 1 -(90 -95 rpm)
2	explosiviteit	90	1	alles geven/sprinten	WU zone 1 -10x (10" all out sprintje/ 5' zone 1 90rpm) -CDzone 1
3	intensieve duur	210	2	stevigeconditie	continu in zone 2 -golvend -soepele cadans (90 -95 rpm)
Week 10	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
1	intensieve duur	90	2	stevigeconditie	15' WU zone 1 -3 x(10' zone 2 /10' zone 1) -15' CDzone 1 -(90 -95 rpm)
2	herstel	90	herstel	actieve doorbloeding	continu -vlak -soepele cadans (90 -95 rpm)
3	125 kmUITDAGING met tijdsdoel				

NEAPHARMA

SUPERIOR SPORTS NUTRITION

