

10 weken Trainingsplan -75 km

niveau: Beginner
 tijd: 4u
 aantal: 3/week
 vereisten: HFmeter
 doel: 75 km comfortabel

NEAPHARMA



SUPERIOR SPORTS NUTRITION

Week 1	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
1	rustige duur	60	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	120	1	basisconditie	continu -vlak -soepele cadans (90 -95 rpm)
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	150	1	basisconditie	continu -vlak -soepele cadans (90 -95 rpm)

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	150	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)
---	-----------------	-----	---	-----------------	--

Week 4	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
--------	----------	------	------	--------------	------

1	rustige duur	90	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	rustige duur	150	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	150	1	basisconditie	continu –vlak –soepele cadans (90 –95 rpm)
---	--------------	-----	---	---------------	--

NEAPHARMA

SUPERIOR SPORTS NUTRITION



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' CDzone 1 - (90 -95 rpm)
---	-----------------	-----	---	-----------------	--

2	intensieve duur	60	2	krachtopbouw	10' WU zone 1 (90 rpm) -6 x(3' zone 3 (65 rpm)/ 2' zone 1 (95rpm)) -CDzone 1
---	-----------------	----	---	--------------	--

3	rustige duur	150	1	basisconditie	bovenkant van zone 1 -golvend -soepele cadans (90 -95 rpm)
---	--------------	-----	---	---------------	--

Week 7	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
--------	----------	------	------	--------------	------

1	intensieve duur	60	2	krachtopbouw	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 -4x(3' zone 2/3' zone 3/3' zone 4) -CDzone 1 -alles met cad (90 -95 rpm)
---	---------	----	---	----------------------	--

3	rustige duur	150	1	basisconditie	continu -vlak -soepele cadans (90 -95 rpm)
---	--------------	-----	---	---------------	--

Week 8	Training	Duur	Zone	Doel/ Effect	Type
--------	----------	------	------	--------------	------

1	intensieve duur	60	2	krachtopbouw	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 -4x(3' zone 2/3' zone 3/3' zone 4) -CDzone 1 -alles met cad (90 -95 rpm)
---	---------	----	---	----------------------	--

3	rustige duur	180	1	basisconditie	continu -vlak -soepele cadans (90 -95 rpm)
---	--------------	-----	---	---------------	--

NEAPHARMA

SUPERIOR SPORTS NUTRITION



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	180	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	75 kmUITDAGING				

NEAPHARMA

SUPERIOR SPORTS NUTRITION

