

# TRAININGSSCHEMA

## voor beginnende fietsers

Dit schema is op gevoel te volgen als je geen sporthorloge hebt, of je kan hem op hartslagzone doen. Daarbij geldt:

- D1:  $\pm 75-85\%$  van omslagpunt (rustige duur)
- D2:  $\pm 85-95\%$  van omslagpunt (tempo)
- D3:  $\pm 95-100\%$  van omslagpunt (zwaar / interval)

Week	Inhoud training	Op gevoel	Hartslagzone
<b>1</b>	60 minuten rustige duurtraining	Comfortabel tempo, je kunt makkelijk praten	D1
	45 minuten fietsen met 3x 2 minuten iets sneller tempo	lets zwaarder tempo, praten wordt moeilijker	Blokken: D2 Herstel: D1
<b>2</b>	60-75 minuten rustige duurtraining	Ontspannen tempo, je kunt makkelijk praten	D1
	60 minuten fietsen met 4x 2 minuten sneller tempo	lets zwaarder tempo, praten wordt moeilijker	Blokken: D2 Herstel: D1
<b>3</b>	75 minuten rustige duurtraining	Ontspannen tempo, je kunt makkelijk praten	D1
	60 minuten fietsen met 4x 3 minuten sneller tempo	lets zwaarder tempo, praten wordt moeilijker	Blokken: D2 Herstel: D1
<b>4</b>	75-90 minuten duurtraining	Rustig en constant tempo, je kunt makkelijk praten	D1
	60 minuten met 5x 3 minuten sneller tempo	Stevig tempo, praten wordt moeilijker	Blokken: D2 Herstel: D1

<b>Week</b>	<b>Inhoud training</b>	<b>Op gevoel</b>	<b>Hartslagzone</b>
<b>5</b>	90 minuten rustige duurtraining	Comfortabel tempo, je kunt makkelijk praten	D1
	70 min met 4× 5 min sneller tempo	lets zwaarder tempo, praten wordt moeilijker	Blokken: D2 Herstel: D1
<b>6</b>	90 minuten rustige duurtraining	Ontspannen tempo, je kunt makkelijk praten	D1
	75 min met 5× 5 min stevig tempo	Ademhaling is hoog, maar vol te houden	Blokken: D3 Herstel: D2
<b>7</b>	100-120 minuten rustige duurtraining	Ontspannen tempo, je kunt makkelijk praten	D1
	75 min met 6 × 3 min stevig tempo	lets zwaarder tempo, praten wordt moeilijker	Blokken: D3 Herstel: D2
<b>8</b>	60 minuten rustige duurtraining	Ontspannen tempo, je kunt makkelijk praten	D1
	45-60 minuten ontspannen fietsen	Licht tempo, je kunt makkelijk praten	D1