

Trainingsschema 100 km gevorderden

- Algemene voorbereidingsperiode
Begin: 20 weken voor het uiteindelijke doel.
Einde: 12 weken voor het uiteindelijke doel.
Dus aantal weken: 8

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	lange rustige duurtraining tempo 1	120 tot 180 minuten *
1 x per week	rustige duurtraining tempo 1	60 tot 90 minuten
2 x per week	gemiddelde duurtraining tempo 2	60 tot 75 minuten
Hooguit 1 x per drie weken	intensieve duurtraining tempo 3	30 tot 45 minuten

* Toelichting: niet meteen de eerste week 180 minuten, maar rustig opbouwen per week.

- Specifieke voorbereidingsperiode
Begin: 12 weken voor het uiteindelijke doel.
Einde: 6 weken voor het uiteindelijke doel.
Dus aantal weken: 6

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	lange rustige duurtraining tempo 1	120 tot 180 minuten
2 x per week	rustige duurtraining tempo 1	45 tot 60 minuten
1 x per twee weken	intensieve duurtraining tempo 3 *	30 tot 45 minuten
1 x per week	vaartspel (of interval training ext. lang **)	60 of 25 tot 40 min.

* Toelichting: 93%:hetzelfde tempo wat je tijdens de 100km wilt gaan fietsen.

** Toelichting: Tempo: 95% (ietsje sneller dan het 100km tempo).
Tijden: 3 x 10 min (5) of 8 x 2 min (1).
Pauze: Staat tussen (). Hoe: rustig fietsen.

- Intensieve periode
Begin: 6 weken voor het uiteindelijke doel.
Einde: 2 weken voor het uiteindelijke doel.
Dus aantal weken: 4

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	extra lange rustige duurtraining tempo 1 *	180 tot 240 minuten
1 x per week	rustige duurtraining tempo 1	45 tot 60 minuten
1 x per week	gemiddelde duurtraining tempo 2	60 tot 75 minuten
1 x per week	vaartspel	45 tot 60 minuten
1 x per week	interval training: extensief lang **	25 tot 60 minuten

* Toelichting: niet meteen de eerste week 240 minuten, maar rustig opbouwen per week.

** Toelichting: Tempo 95% (ietsje sneller dan het 100km tempo).
Tijden: 3 x 15 min (7) of 6 x 3 min (1).
Pauze: Staat tussen (). Hoe: rustig fietsen.

De laatste twee weken

- De eerste week worden de duurtrainingen verminderd.
- De laatste week voor de wedstrijd doe je weinig: twee keer een rustig duurtraining van zo'n 45 minuten en vier dagen voor de wedstrijd een snelle duurtraining van 30 minuten. De laatste dagen voor de wedstrijd doe je gewoon lekker (bijna) niets.