

## Trainingsschema 100 km beginner

- Algemene voorbereidingsperiode  
Begin: 12 weken voor het uiteindelijke doel.  
Einde: 7 weken voor het uiteindelijke doel.  
Dus aantal weken: 5

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	lange rustige duurtraining tempo 1	75 tot 120 minuten *
1 x per week	gemiddelde duurtraining tempo 2	45 tot 60 minuten
1 x per twee weken	gemiddelde duurtraining tempo 2+	30 tot 45 minuten **

\* Toelichting: niet meteen de eerste week 120 minuten, maar rustig opbouwen per week.

\*\* Toelichting: ietsje harder als tempo 2.

- Specifieke voorbereidingsperiode  
Begin: 7 weken voor het uiteindelijke doel.  
Einde: 3 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 *	120 tot 180 minuten
1 x per twee weken	rustige duurtraining tempo 1	60 tot 75 minuten
1 x per week	vaartspel (of interval training ext. lang **)	45 of 25 tot 40 min.

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

\*\* Toelichting: Tempo: 95%: ietsje sneller dan wat je tijdens de 100km wilt gaan fietsen.  
Tijden: 3 x 10 min (5) of 8 x 2 min (1).  
Pauze: Staat tussen ( ). Hoe: rustig fietsen.

- Intensieve periode  
Begin: 3 weken voor het uiteindelijke doel.  
Einde: 1 week voor het uiteindelijk doel.  
Dus aantal weken: 2

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	extra lange rustige duurtraining tempo 1	120 tot 180 minuten
1 x per week	rustige duurtraining tempo 1	60 tot 75 minuten
1 x per week	vaartspel (of interval training ext. lang *)	45 of 60 minuten

\* Toelichting: Tempo 95%: ietsje sneller dan wat je tijdens de 100km wilt gaan fietsen.  
Tijden: 3 x 15 min (7).  
Pauze: Staat tussen ( ). Hoe: rustig fietsen.

De laatste week

- In het begin van de week doe je een duurtraining van 45 minuten in tempo 2.  
Halverwege de week doe je hetzelfde maar dan in tempo 1.
- De dag voor de wedstrijd fiets je een halfuurtje los met wat versnellinkjes.