

## Trainingsschema 200 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       | extra lange rustige duurtraining tempo 1 *    | 180 tot 240 minuten  |
| 2 x per week       | rustige duurtraining tempo 1                  | 90 tot 120 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: niet meteen de eerste week 240 min, maar rustig opbouwen per week.

\*\* Toelichting: Tempo: 95%  
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 * | 240 tot 300 minuten |
| 1 x per week | rustige duurtraining tempo 1               | 90 tot 120 minuten  |
| 1 x per week | gemiddelde duurtraining tempo 2            | 60 tot 75 minuten   |
| 1 x per week | vaartspel                                  | 30 tot 45 minuten   |
| 1 x per week | interval training: extensief lang **       | 30 tot 45 minuten   |

\* Toelichting: niet meteen de eerste week 300 minuten, maar rustig opbouwen per week.

\*\* Toelichting: Tempo: 95%.  
Tijden: 3 x 15 min (7) of 6 x 5 min (2).  
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.