

## Trainingsschema 25 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
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 twee weken	intensieve duurtraining tempo 3	30 tot 40 minuten
1 x per week	interval training: extensief lang *	25 tot 40 minuten

\* Toelichting: Tempo: 95% (eerste 3 weken) en 100% (laatste 3 weken).  
Tijden: 6 x 5 min (2) 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	lange rustige duurtraining tempo 1 *	120 tot 180 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	interval training: intensief lang **	35 tot 85 minuten
1 x per week	interval training: int. en ext. kort ***	40 tot 60 minuten

\* Toelichting: Op het einde: 5 x 100m (pauze: 30 seconden rustig fietsen).

\*\* Toelichting: Tempo: 105%  
Tijden: 4 x 10 min (15) of 8 x 3 min (6).  
Pauze: Staat tussen ( ). Hoe: rustig fietsen.

\*\*\* Toelichting: Tempo: extensief (eerste 3 weken) en intensief (week 4 en 5).  
Afstanden: 100m 200m 500m b.v. 10x 200m + 10x 500m.  
Pauze: 60 à 90 sec. (ext.) en 2 à 3 min. (int.) rustig fietsen.

### De laatste twee weken

- Zo'n tien dagen voor de wedstrijd doe je een intensieve interval training kort.
- Een dag of zes voor de wedstrijd doe je een vaartspel van 45 minuten.
- Durustrainingen op tempo 1 en 2 blijf je doen tot drie dagen voor de wedstrijd. Wel de omvang verminderen.
- De dag voor de wedstrijd fiets je een halfuurtje los met wat versnellinkjes.