

Trainingsprogramma 50 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: Of wedstrijd (zeker niet voluit).

** Toelichting: Tempo: 95% (eerste 3 weken) en 100% (laatste 3 weken).
Tijden: 5 min (2) 2 x 10 min (5) 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	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	vaartspel	45 tot 60 minuten
1 x per week	interval training: intensief lang **	35 tot 85 minuten

* Toelichting: 1x per week op het einde: 5 x 100m pauze: 30 seconden rustig fietsen).

** Toelichting: Doe deze intensieve training alleen de eerste vier weken.
Tempo: 105%
Tijden: 3 x 15 min (20) of 8 x 3 min (6).
Pauze: Staat tussen (). Hoe: rustig fietsen.

De laatste twee weken

- De eerste week train je op 50 procent van de trainingsomvang van de zwaarste week.
- Een week voor de wedstrijd doe je een stevig vaartspel van 45 minuten.
- Duurtrainingen op tempo 1 en 2 blijf je doen tot drie dagen voor de wedstrijd. Wel omvang verminderen.
- De dag voor de wedstrijd fiets je een halfuurtje los met wat versnellinkjes.
- Lees ook Wedstrijdvoorbereiding en speciaal het stukje over koolhydraatstapeling. Succes!