

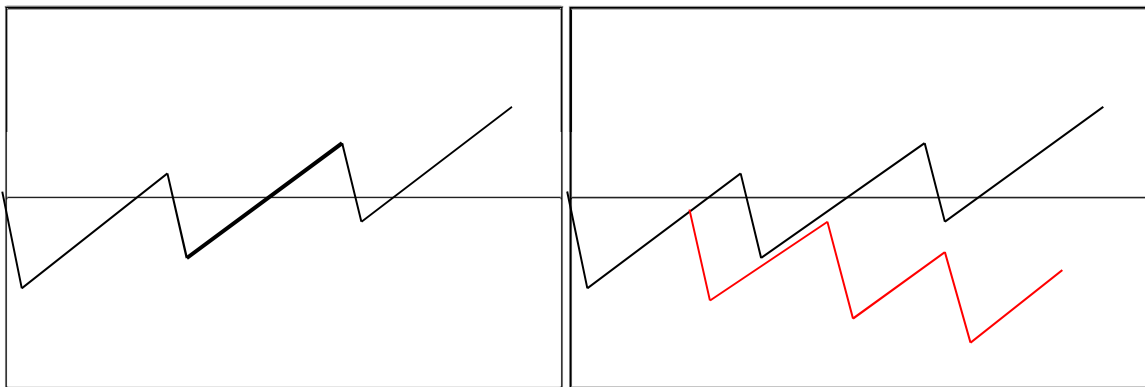
# Clinic Papendal, De Keitrappers

2 maart 2014, door Tjeerd de Vries en Casper Helling

([www.smcp.nl](http://www.smcp.nl), [trainingsbegeleiding@smcp.nl](mailto:trainingsbegeleiding@smcp.nl))

## Trainingsintensiteit

- Training = regelmatig, systematisch toedienen van prikkels om de prestatie te verhogen
- Supercompensatie:



- trainingsprincipes:
  - overload
    - optimale belasting
    - verminderde meeropbrengst
    - individualiteit
  - specificiteit
  - reversibiliteit

D1	D2	D3	Tempo intensief
HF: 60-70% • Duurtraining • Heel lang volhouden • Ademhaling rustig • Lekker rustig sporten • Vetverbranding • Fietstocht	• HF: 70-80% • Goede conditietraining • Stevig doorfietsen • Dik uur vol te houden • Ademhaling wat sneller • Praten lastiger • 50/50 verbranding	• HF: 80-85% • Pittige, intensieve training • Hoog tempo, met moeite • Klimmen • Hijgen • Korte kreten • Suikerverbranding	• HF: 85-90% • omslaggebied • Korte klim • Eronder tijdje vol te houden, erboven maar kort • Ademhaling op hol • Niet praten • 'verbranding' zonder zuurstof • verzuring

## trainingszones

- |                | Hfreserve     |
|----------------|---------------|
| • Herstel      | <60%          |
| • <b>D1</b>    | <b>60-70%</b> |
| • <b>D2</b>    | <b>70-80%</b> |
| • <b>D3</b>    | <b>80-85%</b> |
| • Tempo int. I | 85-90%        |
| • Tempo int.II | 100%          |

## Karvonen

HFrust: 60 sec. tellen of meten

- HFreserve= Hfmax - Hfrust
- HFzone= % x (HFmax-HFrust) + HFrust

Voorbeeld:

- HFmax= 160, HFrust= 60
- HFreserve= 100
- HFzone= % x (HFmax-HFrust) + HFrust
- D1(70%)= 70%x(160-100)+60= 130
- D1=120-130
- D2=130-140
- D3=140-145

## Inhoud training

- Inrijden (herstel + D2/3)
- Maximaal test (100%), klim Duno
- Klim (D3), Italiaanse Weg
- Duur (D1), naar Papendal
- Kracht (D2), gelijkmatige klim
- Single track Papendal (D2)

### Trainingselementen

- Uithoudingsvermogen:fietsen, D1 (70%)
- Kracht: fietsen, D2 ; 250 W; rpm 70-80
- Aerobe drempel: fietsen, D2 (80%) ; rpm 90
- Power: krachttraining (max/snel), veldrijden/MTB
- Anaerobe drempel: fietsen, D3; 300 W; rpm90-100
- Beensnelheid: baan/rollen
- Efficiency: unilateraal (rollen/weg/baan)

## Beslissende trainingselementen

- Vlakke koers: D3, tempo intensief
- Klimkoers: D3, tempo & lichaamsgewicht
- Vlakke tocht: D1, D2
- Klimtocht: D2, D3 & lichaamsgewicht

### **Voorbeeld trainingsweek:**

- 3x per week, om de dag:
- 1. Toertocht of Duurrit (2-3u D1)
- 2. Conditie (1-2uur), interval:  
blokken 5-15min stevig tempo
- 3. Accent (1,5-2u):  
klimmen, kracht...  
of alternatief: spinning, hardlopen, fitness (conditie, rompstabiliteit)

#### ad 2. Conditie (1-2uur), interval:

blokken 5-15min stevig tempo, afgewisseld met 5-15min herstel (rustig fietsen met vlotte trapfrequentie, 100rpm),  
bijv.:

- 15' w.up. – 6x (5' D2- 5' herstel)
- 15' w.up. – 5'-10'-15'-10'-5' in D2 (5'herstel)

#### ad 3. Accent (1,5-2u): klimmen, kracht, sprint, bijv:

- -15' w.up -5x klim op D3 ('soepel' verzet)  
herstel in afdaling (Posbank, Oosterbeek, Nijmegen)
- -15' w.up -5x korte klim, zwaar verzet, in zadel, romp stil houden!  
ruim rust (7'-10'), soepel losfietsen
- -1,5 uur rustig fietsen met 2 series 8x(15" sprint-75" herstel), staand versnellen