

TRAININGSPROGRAMMA ACTIEVE FIETSER

DE GORDEL VOOR WIELERTOERISTEN

Dit trainingsprogramma voor 6 weken is bestemd voor actieve fietsers die hun conditie en hun fietsprestaties willen verbeteren. Het is een goede voorbereiding op je deelname aan een fietsevenement zoals 'De Gordel voor wielertoeristen'.

Hartslagzones & HRmax

Het programma bevat instructies voor het opbouwen van je aerobe conditie.

De hartslagzones worden weergegeven als percentage van je maximale hartslag (% HRmax).

Voor een schatting van je maximale hartslag kan je gebruik maken van de formule $220 - \text{leeftijd} = \text{HRmax}$.

Trapfrequentie

De trainingssessies bevatten instructies voor de trapfrequentie. Dit is de snelheid waarmee je de pedalen ronddraait gemeten in omwentelingen per minuut (rpm). De trapfrequentie is de centrale factor bij het verbeteren van fietsprestaties. Een hogere trapfrequentie vereist minder kracht voor elke pedaalslag en verbetert de prestaties.

► WEEK 1 – 2

 	90 minuten Basis uithouding	30 min hartslagzone 50–60 % HRmax 45 min hartslagzone 60–70 % HRmax 15 min hartslagzone 50–60 % HRmax Trapfrequentie 85–95 rpm
 	120 minuten Basis uithouding	30 min hartslagzone 50–60 % HRmax 60 min hartslagzone 60–70 % HRmax 30 min hartslagzone 50–60 % HRmax Trapfrequentie rond 90 rpm
  	150 minuten Basis uithouding	30 min hartslagzone 50–60 % HRmax 45 min hartslagzone 60–70 % HRmax 10 min hartslagzone 50–60 % HRmax 20 min hartslagzone 70–80 % HRmax 45 min cool down hartslagzone 50–60 % HRmax Trapfrequentie: 90 rpm – in hartslagzone 70–80 % HRmax 90–110 rpm



Maximaal
90-100% HRmax



Hard
80-90% HRmax



Gemiddeld
70-80% HRmax



Licht
60-70% HRmax



Zeer licht
50-60% HRmax

► **WEEK 3 (INTENSIEVE WEEK)**

	120 minuten Basis uithouding	30 min hartslagzone 50–60 % HRmax 60 min hartslagzone 60–70 % HRmax 30 min hartslagzone 50–60 % HRmax Trapfrequentie 80–90 rpm
	90 minuten Basis uithouding	30 min hartslagzone 50–60 % HRmax 3 x 10 min kracht interval: trapfrequentie 60–70 rpm, hartslagzone 60–70 % HRmax tussendoor 5 min rustig fietsen 20 min cool down hartslagzone 50–60 % HRmax
	120 minuten Basis uithouding	30 min hartslagzone 50–60 % HRmax 30 min hartslagzone 60–70 % HRmax 10 min hartslagzone 50–60 % HRmax 20 min hartslagzone 70–80 % HRmax 30 min cool down hartslagzone 50–60 % HRmax Trapfrequentie 80–90 rpm, bij hartslagzone 70–80 % HRmax 90–110 rpm
	180 minuten Basis uithouding	180 min hartslagzone 50–60 % HRmax, Trapfrequentie rond 90 rpm

► **WEEK 4 – 5**

	120 minuten Basis uithouding	30 min hartslagzone 50–60 % HRmax 60 min hartslagzone 60–70 % HRmax 30 min hartslagzone 50–60 % HRmax Trapfrequentie 80–90 rpm
	90 minuten Basis uithouding	30 min hartslagzone 50–60 % HRmax 3 x 10 min kracht interval: trapfrequentie 60–70 rpm, hartslagzone 60–70 % HRmax tussendoor 5 min rustig fietsen 20 min cool down hartslagzone 50–60 % HRmax
	120 minuten Basis uithouding	30 min hartslagzone 50–60 % HRmax 30 min hartslagzone 60–70 % HRmax 10 min hartslagzone 50–60 % HRmax 20 min hartslagzone 70–80 % HRmax 30 min cool down hartslagzone 50–60 % HRmax Trapfrequentie 80–90 rpm, bij hartslagzone 70–80 % HRmax 90–110 rpm
	180 minuten Basis uithouding	180 min hartslagzone 50–60 % HRmax, Trapfrequentie rond 90 rpm

► **WEEK 6 (INTENSIEVE WEEK)**

120 minuten Basis uithouding	30 min hartslagzone 50–60 % HRmax 60 min hartslagzone 60–70 % HRmax 30 min hartslagzone 50–60 % HRmax Trapfrequentie rond 90 rpm
90 minuten Basis uithouding	30 min hartslagzone 50–60 % HRmax 3x10 min kracht interval: trapfrequentie 60–70 rpm, hartslagzone 60–70 % HRmax, tussendoor 5 min rustig fietsen 20 min cool down hartslagzone 50–60 % HRmax
150 minuten Basis uithouding	45 min hartslagzone 50–60 % HRmax 10 min hartslagzone 60–70 % HRmax 10 min hartslagzone 50–60 % HRmax 40 min hartslagzone 70–80 % HRmax 45 min cool down hartslagzone 50–60 % HRmax Trapfrequentie 80–90 rpm, bij hartslagzone 70–80 % HRmax 90–110 rpm
210 minuten Basis uithouding	210 minutes hartslagzone 50–60 % HRmax Trapfrequentie rond 90 rpm

Maximaal
90-100% HRmax

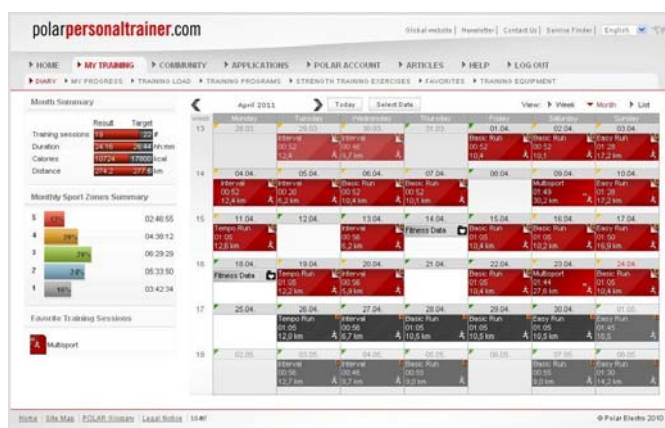
Hard
80-90% HRmax

Gemiddeld
70-80% HRmax

Licht
60-70% HRmax

Zeer licht
50-60% HRmax

Creëer een persoonlijk trainingsschema op polarpersonaltrainer.com



Deze gratis Polar webservice werd ontwikkeld om je nog beter te begeleiden en te motiveren. Je kan er gebruik maken van je persoonlijk oefendagboek. De gedetailleerde analyse van je resultaten geeft een beter inzicht in je prestaties.

Voor meer info over Polar hartslagmeters, trainings- en fietscomputers ga naar www.polarbelgium.be