

## Trainingschema gravelbiken TransAlp - Alpentoe

Dit is een algemeen schema dat je zelf in je weekschema kan inpassen. Er staan dus geen vaste dagen gepland maar ik ga uit van 3-4 trainingen per week. Heb je maar tijd voor 3 trainingen dan laat je 1 training per week vallen of je maakt gebruik van het [Trainingschema light](#).

Probeer de trainingen een beetje over de week te verdelen, dus niet alle trainingen achter elkaar en daarna niets meer, maar bijvoorbeeld: dinsdag, donderdag, zaterdag en zondag. Het schema bestaat uit 6 of 10 weken trainen. Bij het 6 weken schema ga ik uit van een redelijke basisconditie en een specifieke opbouw naar de Transalp toe. Bij het 10 weken schema sla je dus de eerste 4 trainingsweken over. Het 10 weken schema kan je gebruiken bij een iets mindere conditie, je bouwt je condities dan rustig op. Tel vanaf de begindatum van je Transalp 6 of 10 weken terug en begin dan met het schema.

Het blijft natuurlijk lastig om in Nederland het klimmen na te bootsen. Belangrijk is in ieder geval je uithoudingsvermogen, zodat je ook na elke etappe weer snel herstelt en de dagetappes makkelijk aankan. Het specifieke klimmen is moeilijker te trainen, maar ga er vanuit dat je daar gedurende de week van je TransAlp heel snel in groeit, als je de eerste 2 dagen maar niet te gek doet.

Er zitten ook trainingen op de weg bij, die kan je op de Gravelbike of de racefiets doen. Hierdoor kan je beter met 1 intensiteit fietsen en heb je niet die constante wisseling in tempo. Vooral voor duurtrainingen is dit essentieel. Probeer dan ook zoveel mogelijk lekker op souplesse en 1 tempo, qua hartslag te rijden. zo rond de 90 omwentelingen per minuut. Tegenwoordig kan je met een routeplanner mooie onverharde routes maken. Heb je ook een ATB dan kan dat voor de intervaltrainingen ook een aanvulling zijn omdat op een ATB parcours de HF makkelijk omhoog te krijgen is door de vele klimmetjes die erin zitten en het elke keer aanzetten na de bochten.

In dit document gebruiken we de volgende symbolen en afkortingen:

" = seconden ' = minuut u = uur p = pauze sp = seriepauze

DT = Duurtempo

INT = Intensiteit

INT 1 = rustige duur dat is dus een heel rustig tempo dat je uren kan volhouden en waarbij je dus ook makkelijk met elkaar kan kletsen

INT 2 = iets pittiger tempo je kan nog steeds met elkaar praten maar je merkt al wel dat je bezig bent en je hijgt ook licht

INT 3 = behoorlijk pittig tempo, je hijgt al wel maar je kan nog wel met elkaar praten, je zit tegen de grens van je verzuring aan en kan dit tempo dus maximaal een uur volhouden (tijdens een wedstrijd)

INT 4 = echt intensief, boven je omslagpunt, je gaat na een paar minuten je benen dan ook flink voelen en je bent flink aan het hijgen.

Voorbeeld:

Training 1	DT2	1,5 u	Bos	Op de GB 4 blokken van 10 minuten lekker doorfietsen p = 5' heel rustig licht verzetje
------------	-----	-------	-----	--

Training 1 wil niet zeggen dat dit persé de eerste training in de week moet zijn, je mag deze training op een tijdstip plannen dat het jou goed uitkomt. Belangrijk is dat wanneer je veel tijd hebt je een lange training inplant en wanneer je weinig tijd hebt je een korte training inplant.

DT2: zegt dus iets over de intensiteit. Meestal zegt dat iets over de intensiteit van de intervallen (op die intensiteit doe je de intervallen)

tijd 1,5 u : totale duur van de training is 1,5 uur

Omschrijving: je doet eerst zelf een warming-up, dat is lekker rustig in fietsen ongeveer een 13 minuten daarna doe je nog 4 x een versnelling van 30 seconden met daartussen een pauze van 30 seconden heel rustig fietsen, daarna kan je aan het programma beginnen: doe 4 x een blok van 10 minuten lekker doorfietsen op de intensiteit die bij intensiteit staat dus INT2 daarna houd je een pauze van 5 minuten heel rustig fietsen waarbij je lekker licht fietst en de benen weer laat herstellen voor de volgende interval. Hoe hoger de intensiteit hoe zwaarder de training is.

Daarna lekker uitfietsen (Cooling Down) totdat de tijd vol is.

Week	Intensiteit	Duur	Waar	Programma
<b>Week 1</b>				
training 1	DT1	1 u	Weg	Rustige duurtraining van 1 uur op de weg.
training 2	DT2	1,5 u	Onverhard	Op de GB 4 blokken van 10 minuten lekker doorfietsen p = 5' heel rustig licht verzetje.
training 3	DT1	3 u	Weg	Lange Duurtraining op de weg, rustig.
training 4	DT1-3	2 u	Onverhard	GB, lekkere tocht klimmetjes of onverhard wat vlotter, variëren in Intensiteit wanneer je dat wilt.
<b>Week 2</b>				
training 1	DT1	1,5 u	Weg	Rustige duurtraining van 1 uur op de weg.
training 2	DT3	1 u	Onverhard	Op de GB 6x 2' vlot doorrijden p = 2' rustig losfietsen, zelf warming up en cooling down doen.
training 3	DT1	2 u	Weg	Lange Duurtraining op de weg, rustig.
training 4	DT1-3	4 u	Onverhard	Lange duurtocht met wisselende intensiteit onverhard, probeer niet te veel in INT3 te fietsen, maar bij de klimmetjes ontkom je er niet aan.
<b>Week 3</b>				
training 1	DT1	1 u	Weg	Rustige duurtraining van 1 uur op de weg.
training 2	DT4	1 u	Onverhard	Op de GB 2 x (8 x 30" p=1') sp= 5' losfietsen (dus 8 x 30 seconden bijna sprints p= 1' daarna 5' losfietsen en dan nog zo'n serie).
training 3	DT2	2 u	Weg	Duurtraining op de weg met 3 x 10' iets vlotter p=5' rustig doorfietsen in DT1.
training 4	DT1-2	2 u	Onverhard	Duurtraining op de GB onverhard probeer het rustig aan te doen, niet te gek anders wordt het te zwaar deze week.
<b>Week 4</b>				
training 1	DT1	2 u	Weg	Rustige duurtraining van 2 uur op de weg.
training 2	DT2	2 u	Onverhard	Op de GB 3 x 20' blok lekker doorrijden p= 10' rustig fietsen (misschien heb je een rondje van 20' wat je 3 x kan doen?).
training 3	DT1	4 u	Weg	Lange duurtraining op de weg van 4 uur.
training 4	DT1-2	2 u	Onverhard	Duurtraining op de GB door het bos probeer het rustig aan te doen, niet te gek anders wordt het te zwaar deze week.
<b>Week 5</b>				
training 1	DT1	1,5 u	Weg	Rustige duurtraining van 1,5 uur op de weg.
training 2	DT3	2 u	Onverhard	Op de GB 6 x 5' pittig doorrijden p= 3' na programma lekker lang uitfietsen DT 1.
training 3	DT1	3 u	Weg	Lange duurtraining op de weg van 3 uur na warming up 4 x 1' vlot doorrijden p= 1' daarna lekker DT1 doorfietsen.
training 4	DT1-3	2,5 u	Onverhard	Duurtraining door het bos waarbij je de klimmetjes of snelle stukken wat vlotter doet, even lekker doortrekken daarna weer rustig doorfietsen.
<b>Week 6</b>				
training 1	DT1	1,5 u	Weg	Rustige duurtraining van 1,5 uur op de weg.
training 2	DT4	1,5 u	Onverhard	Op de GB 2x(4x30' p= 1' daarna 2 x 1' p=2') sp=10' rustig fietsen (dus totaal 2 series waarin je tussen haakjes eerst doet dan langpen nog 1 maal).
training 3	DT1	2 u	Weg	Lange duurtraining op de weg van 2 u.
training 4	DT1-2	3 u	Onverhard	Duurtraining onverhard variërend in tempo DT1-2, dus let op intensiteit niet te intensief!

Week	Intensiteit	Duur	Waar	Programma
<b>Week 7</b>				
training 1	DT1	2,5 u	Weg	Rustige duurtraining van 2,5 uur op de weg.
training 2	DT2	2 u	Onverhard	Op de GB 4x20' blok p=10' misschien weer op een rondje? Iets langer of korter maakt niet zo heel veel uit, je kan de rondjes dan mooi vergelijken.
training 3	DT1	5 u	Weg	Lange duurtraining op de weg 5 uur. Heb je niet zoveel tijd doe dan 3 uur.
training 4	DT1-3	2,5 u	Onverhard	Duurtraining waarbij je de klimmetjes of technische stukken lekker gas geeft, let op dat je voldoende rustig fietst tussen de intensieve stukken in.
<b>Week 8</b>				
training 1	DT1	1 u	Weg	Rustige duurtraining van 1 uur.
training 2	DT3	2 u	Onverhard	Op de GB 2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' p = helft van de inspanning, pyramide de langere blokken niet te intensief fietsen je gaat al gauw te hard!
training 3	DT1	3 u	Weg	Lange duurtraining op de weg van 3 uur.
training 4	DT1-2	2 u	Onverhard	Duurtraining door het bos met wisseling in Intensiteit 1-2. Klimmen of technisch iets vlotter, afdalen of makkelijke stukken rustig.
<b>Week 9</b>				
training 1	DT1	2 u	Weg	Rustige duurtraining van 2 uur.
training 2	DT4	1u	Onverhard	Op de GB 2 x (6x 30' vlot p= 1') sp =5' rest rustig losfietsen.
training 3	DT1	4 u	Weg	Lange duurtraining op de weg van 4 uur.
training 4	DT1-3	1,5u	Onverhard	Korte duurtraining in het bos van 1,5 uur speel met de intensiteit.
<b>Week 10</b>				
training 1	DT1	1 u	Weg	Rustig losfietsen van 1 u
training 2	DT3	1 u	Onverhard	Op de GB 6x 2' vlot p=1' rest lekker los
training 3	DT1	1,5 u	Weg	Duurtraining op de weg
training 4	rust	rust	rust	Rust

OP NAAR DE TRANSALP!

Veel succes en misschien tot daar

Dit schema is gemaakt door Machiel Ittmann, en is eigendom van Vasa Sport, dit schema mag niet voor andere commerciële doeleinden gebruikt worden.