

TRAININGSHEMA CYCLE FOR HOPE

RONDJE NL / 200KM CHALLENGE

Week	Datum	Zondag	Maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
Algemene voorbereidingsperiode								
1	28 maart			D: 60 min				D: 75 min
	t/m 3 april			T: gemiddeld				T: rustig
2	4 april			D: 60 min				D: 75 min
	t/m 10 april			T: gemiddeld				T: rustig
3	11 april			D: 45 min				D: 90 min
	t/m 17 april			T: gemiddeld				T: rustig
4	18 april			D: 60 min				D: 105 min
	t/m 24 april			T: gemiddeld				T: rustig
5	25 april			D: 45 min		D: 30 min		D: 75 min
	t/m 1 mei			T: gemiddeld		T: intensief		T: rustig
6	2 mei			D: 60 min				D: 75 min
	t/m 8 mei			T: gemiddeld				T: gemiddeld
7	9 mei			D: 45 min		D: 45 min		D: 90 min
	t/m 15 mei			T: gemiddeld		T: intensief		T: rustig
8	16 mei			D: 60 min				D: 75 min
	t/m 22 mei			T: gemiddeld				T: gemiddeld
9	23 mei			D: 45 min		D: 45 min		D: 120 min
	t/m 29 mei			T: gemiddeld		T: intensief		T: rustig

Toelichting	
D: aantal minuten	(Tijds)duur van de training
T; rustig, gemiddeld / intensief	Tempo van de training <ul style="list-style-type: none"> • Rustig: relaxed ronddraaien waarbij je makkelijk zou kunnen kletsen met je teamgenoten • Gemiddeld: tempo draaien waarbij je voelt dat je inspanning levert en toch nog af en toe kan kletsen met je teamgenoten • Intensief: stevig tempo draaien waarbij kletsen met je teamgenoten lastig wordt
Tijdrit	Constant stevig tempo draaien tot maximaal, over de gehele tijdsperiode
Interval	Snelheidsblokken, waarbij je maximaal gaat gedurende de tempoblokken, bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> • 5x 6 min hoog tempo draaien en 2 min rust, dit 2x in training doen • 2x 15 min hoog tempo draaien en 10 min rust, dit 2x in training doen
Vaartspel (fartlek)	Niet gebonden aan intervalplan, waarbij je op momenten op maximaal Tempo rond draait. Bijv. bruggen training of van lantaarpaal tot lantaarpaal, heuveltraining
Warming up / cooling down	We raden aan om altijd minimaal 10 minuten warm te draaien (relaxed) / uit te fietsen

CONFRONTEER JEZELF.
HELP EEN ANDER.



Week	Datum	Zondag	Maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
Specifieke voorbereidingsperiode								
10	30 mei			D: 45 min		D: 120 min		D: 150 min
	t/m 5 juni			Vaartspel / Tijdrit		T: rustig		T: rustig
11	6 juni			Interval				D: 195 min
	t/m 12 juni			6 x 5 min (2x)				T: gemiddeld
12	13 juni			D: 45 min		D: 90 min		D: 240 min
	t/m 19 juni			Vaartspel / Tijdrit		T: rustig		T: rustig
13	14 juni			Interval				D: 150 min
	t/m 26 juni			6 x 5 min (2x)				T: rustig
14	27 juni			D: 45 min		D: 120 min		D: 150 min
	t/m 3 juli			Vaartspel / Tijdrit		T: rustig		T: rustig
15	4 juli			Interval				D: 195 min
	t/m 10 juli			6 x 5 min (2x)				T: gemiddeld
16	11 juli			D: 45 min		D: 90 min		D: 240 min
	t/m 17 juli			Vaartspel / Tijdrit		T: rustig		T: gemiddeld

Week	Datum	Zondag	Maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
Specifieke voorbereidingsperiode in vakantietijd								
17	18 juli			D: 60 min				D: 75 min
	t/m 24 juli			T: gemiddeld				T: gemiddeld
18	25 juli			D: 60 min				D: 75 min
	t/m 31 juli			T: gemiddeld				T: gemiddeld
19	1 aug. t/m			D: 45 min		D: 30 min		D: 90 min
	7 augustus			T: gemiddeld		T: intensief		T: rustig
20	8 aug. t/m			D: 60 min				D: 105 min
	14 augustus			T: gemiddeld				T: rustig
21	15 aug. t/m			D: 45 min		D: 45 min		D: 120 min
	21 augustus			T: gemiddeld		T: intensief		T: rustig
22	22 aug. t/m			D: 60 min				D: 75 min
	28 augustus			T: gemiddeld				T: gemiddeld

CONFRONTEER JEZELF.
HELP EEN ANDER.



TRAININGSHEMA CYCLE FOR HOPE

RONDJE NL / 200KM CHALLENGE

Week	Datum	Zondag	Maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
Intensieve periode								
23	29 aug. t/m			D: 120 min		D: 60 min		D: 300 min
	4 september			T: rustig		Vaartspel / Tijdrif		T: rustig
24	5 sept. t/m			D: 90 min		Interval		D: 120 min
	11 september			T: rustig		2 x 15 min (2x)		T: rustig
						VEEL SUCCES!		
25	12 sept. t/m			D: 45 min		Rondje NL 4 x 100 kmv		
	18 september			'Losfietsen'		200 km Challenge		

CONFRONTEER JEZELF.
HELP EEN ANDER.

