

Fietstraining 23 t/m 29 april 2020 De Stayer.

Training kan op ronde Peize, Sint Annen, Aduard of tijdens grote ronde. Intervaltraining intensief Uiteraard eigen ronde plek prima zolang je zorgt veilig te kunnen rijden.

De route is bijgevoegd als .gpx file, voor diegenen die verder nog een mooie duurrit willen doen

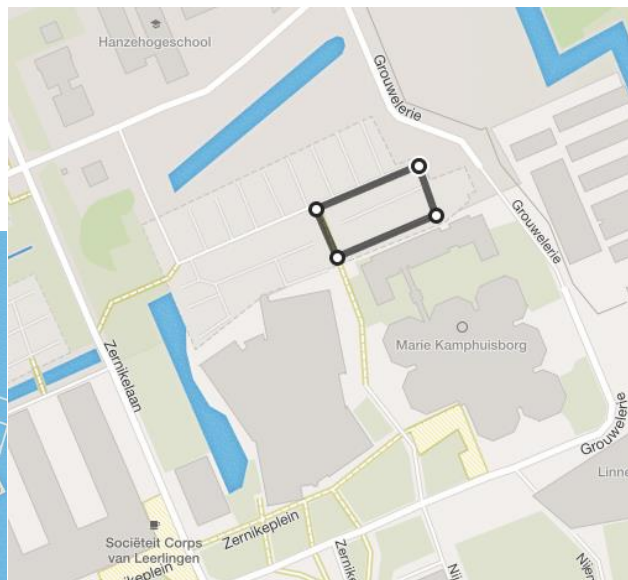
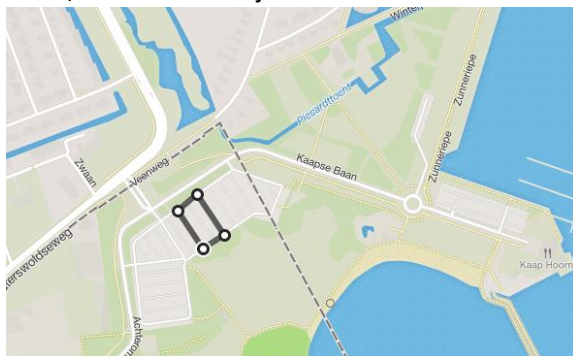
Basistraining:

- Ongeveer 20' infietsen met in 2^e deel 3 of 4 steigerings van 20 seconden
- 3 keer intensief interval 1', 2', 3', 2', 1', met steeds dezelfde tijd rust (18mins per serie dus)
- Uitfietsen ongeveer 20'

Training inclusief toelichting en tip

Voor deze week staat er een pittige intervaltraining op het programma. Wil je nog iets aan je techniek doen of oefenen, doe dan hetzelfde als voor de eerste training en ga ergens bochten oefenen.

Naast parkeerterrein Hoornsemeer kun je dit bijvoorbeeld ook op het Zernikecomplex doen, zie beide kaartjes.



Je kan de vorige trainingen indien nodig terugvinden op <https://www.destayer.nl/trainingen-wedstrijden/zomertrainingen/schema-fietstrainingen>

Voor de training zoek een overzichtelijke weg of prettig rondje of ga naar ronde Peize, door de korte tijdsduur van het interval zelf is het prettig als je niet teveel hoeft na te denken over de bochten of over overig verkeer.

Het interval doe je behoorlijk intensief en je komt hierbij in zone D3 (zie onder). Dit betekent dat je tegen je omslagpunt aan mag komen, niet erover! In de rust moet je hartslag (behoorlijk) omlaag, maar omdat de rust relatief kort is zal die na enige tijd niet meer zo laag worden als tijdens de langere blokken van vorige week. Het is dus actieve/relatieve rust. Kies zelf het verzet dat je steekt, maar houd het aantal omwentelingen hoog tijdens de intensieve blokken. (ongeveer 100 rpm). In de rustblokken schakel je vooral terug, probeer dan juist die omwentelingen wel hoog te houden. Drie series moet voor iedereen genoeg zijn, als je nog een 4^e serie kan rijden op dezelfde snelheden met dezelfde kracht als de 1^e drie, dan klopt er iets niet en moet je de volgende keer harder ;) Je mag wel

behoorlijk de training voelen na afloop. In totaal kom je op z'n anderhalf uur uit, wil je nog langer bezig zijn fiets dan wat langer uit.

Uitleg hartslagzones

Op internet kun je een hoop informatie vinden over het trainen in zones. Helaas worden niet overal de zelfde aannames, indelingen of nummering gehanteerd wat betreft zonering en percentages van je maximale hartslag. In deze schema's houd ik grofweg de onderstaande zones aan. De percentages zijn van je maximale hartslag. Voor diegenen die zonder hartslagmeter trainen zou je een gevoelsmatige indeling aan moeten houden, deze is ongeveer zoals je in het cursieve gedeelte achter elke zone ziet:

Herstel (60-65% MHR) *Rustig rondtrappen, geen spierpijn en geen enkel probleem om lange verhalen te houden tijdens het fietsen.*

D1 (65-70% MHR) *Bij deze training begin je duidelijk sneller te ademen, maar je kunt wel gewoon blijven praten. Deze hele training doe je nog aeroob dus met de zuurstof die je tijdens het fietsen inademt. Je rijdt hier dus op geen enkel moment al met verzuring in je benen*

D2 (70-80% MHR) *In deze training zorg je voor een verbetering van je aerobe kwaliteiten. Vaak zul je na twee uur fietsen duidelijk gaan voelen dat je bezig bent geweest, lichte spierpijn is normaal.*

D3 (80-85% MHR) *Dit is een zeer zware training. Praten gaat niet meer en je gaat je spieren voelen. Je ademhaling kan behoorlijk versneld zijn maar je bent zeker niet buiten adem. Want dan kun je de training niet lang genoeg maken. Vaak zul je deze training niet langer uitvoeren dan 20-50 minuten. Je traint alleen in deze zone als je al een goede basis fietsconditie hebt. En als je goed bent opgewarmd.*

5. Weerstand (>85% MHR) *Dit zijn de sprintjes, de demarrages. Dit hou je slechts kort vol. Hartslag is hier slecht te meten, maar aangezien het explosiviteit betreft is dit zonder hartslagmeter prima te doen*

Voor diegenen die met hartslagmeter trainen is het trainen in zones misschien al gesneden koek. Doe je dat nog niet dan kun je op internet veel uitgebreidere informatie vinden over hartslagzones bij fietsen of lopen en het bepalen van je maximale hartslag, bijvoorbeeld op:

<https://www.allesoverwielrennen.nl/training/trainingszones/>

<https://www.sportrusten.nl/wat-je-nooit-moet-doen-als-je-gaat-fietsen-met-een-hartslagmeter/>

Route

Wat een luxe. Deze week 2 mooie routes naar de noordkant van de provincie. Mooi weer en noordenwind is de voorspelling. Start en finish dit keer vanaf Kardingse. De kortere Stayer #3A is 63 km, de langere Stayer #3B 83 km, overzichtskaarten zie paginas hieronder.

Als je gaat het fietsen, hou het veilig voor je jezelf en anderen en hou je aan de aanbevelingen die nu gelden ivm Corona: <https://www.knwu.nl/magazine/kan-ik-gezien-het-coronavirus-nog-buiten-fietsen>

Succes met trainen & veel plezier met fietsen!

