

Trainingsschema

Algemene doel: De alpe d'huizes opfietsen. Ongeveer 14km afstand met 1200 hoogtemeters.

Persoonlijke hartslagzones

Zone	Intensiteit Doel	Hartslagbereik (slagen/min)
Zone 1 50-60%	Herstel en vetverbranding	123-132
Zone 2 60-70%	Duurtraining en basisconditie	132-144
Zone 3 70-80%	Verbetering uithoudingsvermogen en kracht	144-156
Zone 4 80-90%	Anaërobe drempel verbeteren	156-168
Zone 5 90-100%	Maximale inspanning	168-186

Trainingsfasen

1. Basisopbouwfase (Week 1-4)

Doelen:

- **Uithoudingsvermogen ontwikkelen:** De focus ligt op het opbouwen van een solide aerobe basis.
- **Techniek verbeteren:** Efficiënte traptechniek en cadans zijn belangrijk.
- **Belasting opbouwen:** Lichamelijk en mentaal wennen aan langere trainingssessies.

Voedingsschema Week 1

Dag	Activiteit	Caloriebehoefte (kcal)
Maandag	Rustdag	1.440
Dinsdag	Lichte activiteit	1.680
Woensdag	Duurtraining (1 uur)	2.220
Donderdag	Rustdag	1.440
Vrijdag	Intervaltraining (50 min)	2.320
Zaterdag	Lichte activiteit/rustdag	1.680
Zondag	Lange duurtraining (2 uur)	2.760
Totaal	Weekgemiddelde	13.540 kcal/week
Gemiddeld	Per dag	1.934 kcal/dag

Dag 1: Maandag (Rustdag)

Doel: Herstel en voorbereiding op trainingssessies.

- **Ontbijt:** Havermout (50 g) met amandelmelk, 1 banaan, 1 eetlepel pindakaas.
- **Snack:** Handje noten en een appel.
- **Lunch:** Volkoren wrap met hummus, gegrilde kipfilet, spinazie, en tomaat.
- **Snack:** Griekse yoghurt (200 g) met honing en blauwe bessen.
- **Diner:** Zalmfilet (150 g), quinoa (75 g), gestoomde broccoli, en wortelen.
- **Avondsnack:** 2 rijstwafels met avocado en peper.

Dag 2: Dinsdag (Lichte activiteit)

Doel: Mobiliteit en lichte activiteit voor herstel.

- **Ontbijt:** Volkoren brood (2 sneetjes) met 1 gekookt ei en avocado.
- **Snack:** Smoothie (spinazie, mango, 1 schep eiwitpoeder, water).
- **Lunch:** Salade met linzen, feta, komkommer, en olijfolie.
- **Snack:** 1 peer en een handje walnoten.
- **Diner:** Kipfilet (150 g), zoete aardappel (100 g), en sperziebonen.
- **Avondsnack:** Magere kwark (200 g) met een klein beetje granola.

Week 7

Training

- **Maandag:** Rustdag.
- **Dinsdag:** 75 minuten fietsen in **Zone 2**.
- **Woensdag:** 20 minuten herstelrit in **Zone 1**, gevolgd door krachttraining:
- Walking lunges (3x12 per been)
- Russian twists (3x20)
- Hip thrusts (3x12).
- **Donderdag:** 2 uur fietsen in **Zone 2**, met 4x 10 minuten in **Zone 3**.
- **Vrijdag:** Rustdag.
- **Zaterdag:** Lange rit van 3,5 uur in **Zone 2**.
- **Zondag:** 1 uur herstelrit in **Zone 1**.

Voeding

- **Ontbijt:** Havermout met blauwe bessen, lijnzaad, en kaneel.
- **Lunch:** Gegrilde kipfilet, volkoren couscous, en een salade.
- **Snack:** Griekse yoghurt met een eetlepel honing.
- **Diner:** Kabeljauw, zoete aardappel, en gestoomde wortelen.
- **Avond Snack:** Eiwitshake of een handje walnoten.

Week 8

Training

- **Maandag:** Rustdag.
- **Dinsdag:** 90 minuten fietsen in **Zone 2**, met 2x 15 minuten in **Zone 3**.
- **Woensdag:** 30 minuten fietsen in **Zone 2**, gevolgd door krachttraining:
- Bulgarian split squats (3x10 per been)
- Planken met schouderdikken (3x20 seconden)
- Kettlebell swings (3x12).
- **Donderdag:** 2,5 uur fietsen in **Zone 2**, met 3x 10 minuten in **Zone 3**.
- **Vrijdag:** Rustdag.
- **Zaterdag:** Lange rit van 4 uur in **Zone 2**.
- **Zondag:** 1,5 uur herstelrit in **Zone 1**.

Rug Oefeningen

1. Meadow Rows

o Uitvoering:

1. Plaats een halterstang met één uiteinde in een hoek of landmine-opstelling.
2. Sta zijwaarts naar de stang, met een knie licht gebogen.
3. Buig naar voren vanuit de heupen en pak het uiteinde van de stang vast met één hand.
4. Trek de stang naar je taille terwijl je je schouderbladen samenknijpt.
5. Laat gecontroleerd terug.

2. Seal Rows

o Uitvoering:

1. Lig plat met je borst ondersteund op een horizontale bank.
2. Pak halters of een stang vast met een overhandse grip.
3. Trek de gewichten naar je borst, waarbij je je schouderbladen samenknijpt.
4. Laat gecontroleerd zakken.

3. Kettlebell Gorilla Rows

o Uitvoering:

1. Begin in een gehurkte positie met kettlebells voor je voeten.
2. Trek één kettlebell explosief naar je taille terwijl de andere op de grond blijft.
3. Wissel snel tussen de handen.

4. Dead Stop Dumbbell Rows

o Uitvoering:

1. Gebruik een bankje en plaats een hand en knie erop voor stabiliteit.
2. Pak een dumbbell van de grond.