



alan SMEETS
PROFESSIELE TRAININGSBEGELEIDING

Wintertraining 12 weken (hartslag)

5 trainingen per week

TRAININGSSCHEMA



AANSPRAKELIJKHEID

Alan Smeets Training geeft geen garanties voor het behalen van individuele trainingsresultaten. Hoewel dit trainingsprogramma voor vele anderen heeft gewerkt, is het misschien niet geschikt voor u. Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma start. Fysieke training brengt risico's met zich mee en kan uiteindelijk leiden tot lichamelijk letsel en mogelijk zelfs de dood. Door gebruik te maken van dit trainingsprogramma ontheft u Alan Smeets Training van elke eventuele aansprakelijkheid. Voer de trainingen alleen uit in een veilige omgeving. De algemene voorwaarden van Alan Smeets Training zijn van toepassing op dit trainingsprogramma.

<https://www.alansmeets.nl/algemeen/algemene-voorwaarden>

©Alan Smeets Training

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit werk mag worden gereproduceerd of gebruikt in welke vorm of op welke manier dan ook zonder schriftelijke toestemming van de auteur. Elke ongeoorloofde verspreiding, elektronisch of gedrukt, is verboden.

Website: www.alansmeets.nl

E-mail: info@alansmeets.nl

Introductie

Het maakt niet uit of je traint als onderdeel van een gezonde levensstijl, de doelstelling hebt om een toertocht of granfondo te rijden, in vorm wilt zijn voor de wekelijkse groepsrit met vrienden, of wilt deelnemen aan wedstrijden, om succesvol te trainen is motivatie, discipline en het juiste trainingsprogramma nodig.

Door aan een goede basis te werken bouw je een infrastructuur van bloedvaatjes en energiefabriekjes in je spieren waardoor je op hogere intensiteiten makkelijker zuurstof naar je spieren kunt transporteren en makkelijker energie kunt omzetten. De combinatie van krachtrainingen op de fiets, intensievere prikkels en rustige trainingen zorgen ervoor dat je de winterperiode goed doorkomt.

De jarenlange ervaring die ik opgedaan heb als bewegingswetenschapper en als sporter wil ik graag met je delen. Ik wil je helpen om je trainingservaringen zo goed mogelijk te maken. Zelfs als je trainingstijd beperkt is haal je het meeste uit je trainingen door gestructureerd te trainen. Als het lichaam de juiste trainingsprikkels krijgt dan vinden er allerlei veranderingen in je lichaam plaats die je helpen om je prestaties te verbeteren.

Veel succes en plezier met trainen!

Alan Smeets

Doelstelling

Het doel van dit trainingsprogramma is om een goede basisconditie tijdens de winterperiode op te bouwen. Als de basisconditie in orde is kun je makkelijker de zwaardere ritten later in het seizoen aan waardoor je meer progressie kunt boeken. De core stability oefeningen kunnen je helpen om blessures te voorkomen en de kracht die je levert efficiënter op de pedalen over te brengen.

Overzicht trainingsprogramma

Week	Periode	Aantal uur per week	Core stability
1-3	Basis periode 1	8:25-8:45 uur	1 uur
4	Herstel week	6:00 uur	0.5 uur
5-7	Basis periode 2	9:15-9:45 uur	1 uur
8	Herstel week	6:00 uur	0.5 uur
9-11	Basis periode 3	10:05-10:15	1 uur
12	Herstel week	6:00 uur	0.5 uur

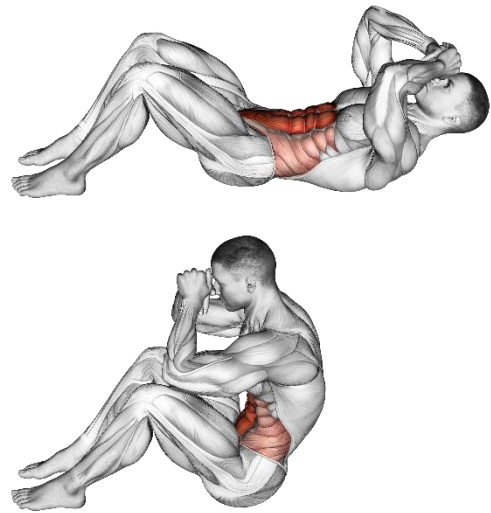
Dag	Training
Maandag	Core stability
Dinsdag	Training 1:30 uur
Woensdag	Indoortraining 0:40-1:15 uur
Donderdag	Training 2:00 uur
Vrijdag	Core stability
Zaterdag	Training 1:30-2:00
Zondag	Training 2:45-3:30 uur

In dit trainingsprogramma maak ik gebruik van gestructureerde workouts, dit betekent dat je de trainingen naar je fietscomputer of indoortrainer kunt downloaden zodat deze de juiste tijd en zones aangeeft. Hiervoor heb je wel een fietscomputer of indoortrainer nodig die deze functie ondersteunt. Als je fietscomputer of indoortrainer deze functies niet ondersteunt dan kun je de trainingen toch uitvoeren maar geen gebruik maken van de gestructureerde workouts.

Dit trainingsprogramma bestaat uit drie basisperiodes van drie weken die steeds worden afgesloten met een herstelweek. De omvang wordt langzaam opgebouwd in deze periodes. Tijdens het hele trainingsprogramma staat er een krachttraining op de indoortrainer gepland. Dit is een fietstraining met een lagere trapfrequentie en een iets hogere intensiteit. Er zijn ook sprinttrainingen in het schema verwerkt en vanaf de tweede basisperiode staat er om de week een training met intensievere threshold blokken op het programma.

Core stability

Dit trainingsprogramma bevat ook core stability oefeningen die je thuis kunt uitvoeren. Je hebt hiervoor alleen een matje of zachte ondergrond nodig. Deze oefeningen kun je twee keer per week in ongeveer een half uur uitvoeren. Je verbetert hiermee je lenigheid en rompstabiliteit waardoor je blessures zou kunnen voorkomen en efficiënter kunt fietsen.



Niveau

Dit trainingsschema is geschikt voor gevorderde wielrenners. De omvang per week is een stuk hoger waardoor een goede conditie nodig is. Beginners en enigszins getrainde wielrenners kunnen beter rustiger opbouwen in de basisperiode en voor een schema met minder omvang kiezen.

Benodigheden

- Hartslagmeter
- Indoortrainer
 - Bij de indoortrainer moet de weerstand aangepast kunnen worden, een hometrainer of spinningbike volstaan ook.
- Matje om core stability oefeningen op te doen

Dit schema bevat

- Trainingsschema voor 12 weken op hartslag
- Core stability schema voor 3 periodes
- Een uitgebreid document dat het trainingsprogramma uitlegt
 - o.a. Wat je moet doen als je een training wilt verplaatsen en enkele tips over voeding
- De mogelijkheid om vragen te stellen via e-mail
 - Let op! Dit betreft geen persoonlijke begeleiding