

Datum	Training
03/02	<u>Heenvlucht: rustdag</u>
04/02	<p><u>240' klimtraining met 10' veldtest</u></p> <p>Opwarming: 60 à 90min met na 30min, 3x10" max sprint. Na 90min, 10' all-out test bergop.</p> <p>Tweede deel van de training, rustig tempo. Niet forceren. Bergop telkens zone tempoduur tot maximum zone bloktraining. Op vlakke stukken, Long Slow Distance tempo.</p>
05/02	<p><u>210' duurtraining op vlak parcours</u></p> <p>2 groepen. Telkens zone LSD – Extensieve duur.</p>
06/02	<p><u>240' klimtraining met korte sprints en krachtblokken</u></p> <p>Eerste uur; 5x20" sprint bergop – 40" recup</p> <p>Tweede uur; 1x lange helling (30min) met 3x (5' krachtblok @ 50- 60 tpm zone bloktraining – 5' @ + 90 tpm zone extensief – ondergrens tempoduur).</p> <p>Derde en vierde uur; bergop telkens gecontroleerd tempo zone bloktraining.</p>
07/02	<u>90' losfietsen</u>
08/02	<p><u>Groep 1: 270' duurtraining met 4x10' lead-out</u></p> <p>Na 90min, 4x10' rond draaien (niet forceren, dus 40 à 45 km/h). Laatste 2km "lead out". 2 à 3 sprinters sprinten per lead out. Telkens 5' recuperatie tussenin (overleg + losfietsen).</p> <p><u>Groep 2: 270' klimtraining met 2x30' klim met tempowissels</u></p> <p>Verspreid over de training, 2x langere helling van 30 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Helling 1: 10' tempoduur – 10' bloktraining – 10' extensief interval ➤ Helling 2: 10' (10x 30" VO2 Max – 30" relax) + 10' tempoduur + 10' (1' heel hoog tempo – 3' extensief – 1' heel hoog tempo – 3' extensief – 1' all-out). <p>Alle andere hellingen, telkens rustig gecontroleerd tempo zone tempoduur – bloktraining.</p>
09/02	<p><u>180' duurtraining op vlak parcours</u></p> <p>2 groepen. Telkens zone LSD – Extensieve duur.</p>
10/02	<p><u>Groep 1: 270' klimtraining</u></p> <p>Parcours van +/- 3000 hms. Eerste deel rustig vertrekken, bergop zone tempoduur. Tweede deel bergop iets sneller (zone bloktraining) met 1x helling van 20' zone extensief interval. Tussen 1^e en 2^e uur; 5x4' krachtblok @ 50-60 tpm (zone blok).</p>

	<p><u>Groep 2: 210' klimtraining</u></p> <p>Parcours van +/- 2000 hms. Telkens zone bloktraining op alle klimmen van het parcours. Tussen 1^e en 2^e uur; 5x4' krachtblok @ 50-60tpm zone bloktrainnig.</p>
11/02	<p><u>Rustdag</u></p>
12/02	<p><u>Groep 1: 240' duurtraining met lead-outs</u></p> <p>Na 90min, 4x10' rond draaien (niet forceren, dus 40 à 45 km/h). Laatste 2km "lead out". 2 à 3 sprinters sprinten per lead out. Telkens 5' recuperatie tussenin (overleg + losfietsen).</p> <p><u>Groep 2: 240' klimtraining met 1x30' rond draaien</u></p> <p>Na 30 min, 5x10" sprint – 50" recup. Tussen 1^e en 3^e uur; bergop telkens op steilere stukken zone extensief interval. Op andere stukken <8 % zone bloktraining. Laatste uur; 30' rond draaien (niet forceren, telkens hoge souplesse). Richtsnelheid 40 – 45 km/h</p>
13/02	<p><u>270' lange duurtraining</u></p> <p>2 groepen. Telkens zone LSD – Exteniseve duur.</p>
14/02	<p><u>90' losfietsen</u></p>
15/02	<p><u>240' klimtraining met 10' veldtest</u></p> <p>Opwarming: 60 à 90min met na 30min, 3x10" max sprint. Na 90min, 10' all-out test bergop.</p> <p>Tweede deel van de training, rustig tempo. Niet forceren. Bergop telkens zone tempoduur tot maximum zone bloktraining. Op vlakke stukken, Long Slow Distance tempo.</p>
16/02	<p><u>Groep 1: 300' klimtraining (+/- 3000hms)</u></p> <p>Bergop telkens ontspannen, gecontroleerd tempo. Zone tempoduur, bloktraining. Laatste uur, 1x30' rond draaien. Benen goed laten draaien, souplesse.</p> <p><u>Groep 2: 210' à 240' training op heuvelachtig parcours (+/- 1500 hms)</u></p> <p>Bergop telkens ontspannen, gecontroleerd tempo. Zone tempoduur, bloktraining. Laatste uur, 1x30' rond draaien. Benen goed laten draaien, souplesse.</p>
17/02	<p><u>Terugvlucht: rustdag</u></p>