

## Trainingsvoorbereiding

HandbikeBattle 18 juni 2015



<b>Naam</b>	John Jongeneel	<b>Geb. datum</b>	34
<b>Diagnose</b>	Dwarslaesie T10	<b>Nevendiagnose</b>	
<b>Gewicht</b>	68,9 kg	<b>BMI</b>	
<b>Lengte</b>	meter	<b>Vermogen max.</b>	143 Watt
<b>HF max.</b>	193 sl./min	<b>Rust HF</b>	65 sl./min.
<b>Vo2max.</b>	1,66 l/min.	<b>50% HRR</b> <b>60% HRR</b> <b>70% HRR</b> <b>80% HRR</b> <b>90% HRR</b> <b>95% HRR</b>	<b>130 sl./min.</b> <b>142 sl./min.</b> <b>155 sl./min.</b> <b>167 sl./min.</b> <b>180 sl./min.</b> <b>186 sl./min.</b>

HRR = Hart Rate Reserve = Hartslagbereik = verschil tussen rusthartslag en maximale hartslag

<b>Extensieve (rustige) Duurtraining → ED</b>	
<b>Intensiteit</b>	60% - 70% HRR (borgschaal 6,5 - 7,5)
<b>Duur</b>	30 tot 240 minuten
<b>Gebruik</b>	op zichzelf staand ( <b>continu</b> training) opwarm- en herstelperiode tijdens intervaltraining (60%)
<b>Intensieve Duurtraining → ID</b>	
<b>Intensiteit</b>	70% - 80% van omslagpunt (borgschaal 7,5 - 8,5)
<b>Duur</b>	30 tot 120 minuten
<b>Gebruik</b>	<b>continu</b> (meestal 70%-75% HRR) <b>IDC</b> <b>extensieve interval</b> (meestal 75%-80% HRR) <b>IDI</b>
<b>Intensieve Intervaltraining → II</b>	
<b>Intensiteit</b>	80% - 90% HRR (borgschaal 8,5 - 9,5)
<b>Duur</b>	30 tot 120 minuten
<b>Gebruik</b>	<b>intensieve interval</b> goede warming up en vooral ook cooling down is noodzakelijk voor een goed herstel
<b>Weerstandstraining → WT</b>	
<b>Intensiteit</b>	90% - 100% HRR (borgschaal 9,5 - 10)
<b>Duur</b>	30 tot 90 minuten
<b>Gebruik</b>	<b>Weerstandstraining</b> goede warming up en vooral ook cooling down is noodzakelijk voor een goed herstel
<b>Hersteltraining → HT</b>	
<b>Intensiteit</b>	45% - 60% van omslagpunt (borgschaal 5,5 - 6,5)
<b>Duur</b>	30 tot 90 minuten

<b>Gebruik</b>	<b>bijvoorbeeld de dag na een intensieve training</b>
----------------	---

Voorbeeld training:

IDI (i 8x5 70%, p 7x2) → intensieve duur (extensieve) interval → 8 blokken van 5 min. op 70% intensiteit met elke keer een pauze van 2 min. (pauze = rustig fietsen op intensiteit 60%)

II (i 1x3 70%, p 1, 1x2 80%, p 1, 1x1 90%, p 3) 4x →

1x 3 min. 70%, pause 1 min. 60%, 1x 2min. 80%, pause 1min. 60%, 1x 1min. 90%,  
pauze 3 min. 60%, deze serie 4x herhalen.

Intervaltraining: l=blok intensief, p=pauze,

Elke training w-up en cooling down(zeker voor en na de intensievere trainingen)

Week	Training	Freq	bijzonderheden
Week 8 (16-22 feb.)	ED (1,0 uur 70 % en 1x 1,5uur 60%) (6x 5min. cadanstraining) IDI (i 9x6 80%, p 8x2)	2x 1x	
Week 9 (23-1 mrt.)	ED (1,5 uur 70% en 1x 2uur 60%) (7x 5min. cadanstraining) IDI (4 min. 70%, 3 min. 75%, 2 min. 80%, 1 min. 90%, 2 min 80%, 3 min. 75%, 4 min. 70%, 10 min. 60%) 2x	2x 1x	
Week 10 (2-8 mrt.)	ED (1,5 uur 70% en 1x 2,5uur 60%) (7x 5min. cadanstraining) IDI (5 min. 75%, 1 min. 60%, 4 min. 80%, 1 min. 60%, 2 min. 90%, 1 min. 60%, 4 min. 80%, 10 min. 60%) 2x	2x 1x	
Week 11 (9-15 mrt.)	ED (1,5 uur 70% en 1x 3uur 60%) (7x 5min. cadanstraining) IDI (4 min. 70%, 3 min. 75%, 2 min. 80%, 1 min. 90%, 2 min 80%, 3 min. 75%, 4 min. 70%, 10 min. 60%) 3x	2x 1x	
Week 12 (16-22 mrt.)	ED (1x 2uur 70%) (7x 5min. cadanstraining) IDI (i 9x7 80%, p 8x2) II (10 min. 75%, 2 min. 60%, 10 min. 80%, 2 min. 60%, 5 min. 90%, 5 min. 60%) 2x	1x 1x 1x	
Week 13 (23-29 mrt.)	ED (1x 3 uur 60-70%) (7x 5min. cadanstraining) IDI (8 min. 75%, 12 min. 80%, 5 min. 60%) 3x II 10 min. 70%, (6 min. 90%, 5 min. 60%) 3x , 20 min. 60%)	1x 1x 1x	
Week 14	IDC (1x 2uur 75%) (7x 5min. cadanstraining)	1x	

(30-5 apr.)	IDI (i 9x7 80%, p 8x2) II 10 min. 70%, (8 min. 90%, 5 min. 60%) 3x , 20 min. 60%)	1x 1x	
Week 15 (6-12 apr.)	ED (1uur 60%) <b>Trainingsweekend Ardennen</b> (zaterdag 2 trainingen / zondag 1 training) 10-12 april)	1x	<b>"rustweek"</b>
Week 16 (13-19 apr.)	Hersteltraining 50% (max 30 min.) maandag IDI (8 min. 75%, 12 min. 80%, 5 min. 60%) 3x II 10 min. 70%, (7 min. 90%, 5 min. 60%) 4x , 20 min. 60%) <b>Trainingsdag Coloplast Posbank Arnhem/Velp</b> <b>(18 april)</b>	1x 1x 1x	
Week 17 (20-26 apr.)	IDI (8 min. 75%, 14 min. 80%, 5 min. 60%) 3x II/WT (5 min. 80%, 2 min. 60%, 5 min. 90%, 2 min. 60%, 3 min. 95%, 5 min. 60%) 3x, daarna 20 min. 55% ED (1x 3,5 uur 60-70%) (12x 5min. cadanstraining)	1x 1x 1x	
Week 18 (27-3 mei)	IDI (i 9x7 80%, p 8x2) II/WT (4 min. 90%, 2 min. 60%, 3 min. 95%, 5 min. 60%) 5x, daarna 20 min. 55% ED (1x 4 uur 60-70%) (12x 5min. cadanstraining)	1x 1x 1x	
Week 19 (4-10 mei)	ED (1x 1 uur 70%) IDI (8 min. 75%, 12 min. 80%, 5 min. 60%) 3x II/WT (5 min. 80%, 2 min. 60%, 5 min. 90%, 2 min. 60%, 3 min. 95%, 5 min. 60%) 3x, daarna 20 min. 55%	1x 1x 1x	
Week 20 (11-17 mei)	IDI (i 9x7 80%, p 8x2) II/WT (4 min. 90%, 2 min. 60%, 3 min. 95%, 5 min. 60%) 5x, daarna 20 min. 55% ED (1x 4 uur 60-70%) (12x 5min. cadanstraining)	1x 1x 1x	
Week 21 (18-24 mei.)	ED (1uur 60%) (4x 5min. cadanstraining) IDI (i 8x5 70%, p 7x2)	1x 1x	<b>"rustweek"</b>
Week 22 (25-31 mei.)	ED (1x 3 uur 70%) (8x 5min. cadanstraining) IDI (8 min. 75%, 12 min. 80%, 5 min. 60%) 3x	1x 1x	

	<p>II/WT (5 min. 80%, 2 min. 60%, 4 min. 90%, 2 min. 60%, 4 min. 95%, 5 min. 60%) 3x, daarna 20 min. 55%</p> <p><b>Koos Moerenhout Classic 80 km. (30 mei)</b></p>	1x	
<p>Week 23 (1-7 jun.)</p>	<p>ED (1x 2 uur 70%) (8x 5min. cadanstraining)</p> <p>IDI (8 min. 75%, 12 min. 80%, 5 min. 60%) 3x</p> <p>II/WT (5 min. 80%, 2 min. 60%, 4 min. 90%, 2 min. 60%, 4 min. 95%, 5 min. 60%) 3x, daarna 20 min. 55%</p>	<p>1x</p> <p>1x</p> <p>1x</p>	
<p>Week 24 (8-14 jun.)</p>	<p>ED (1x 1 uur 70%) (5x 5min. cadanstraining)</p> <p>IDI (i 7x7 80%, p 6x2)</p>	<p>1x</p> <p>1x</p>	
<p>Week 25 (15-21 jun.)</p>	<p>Ma. / di. / wo. Gezamenlijke trainingen Oostenrijk</p> <p><b>Donderdag 18 juni HandbikeBattle</b></p>		