

**november - midden februari: basisconditie**

- \* rustige ritten 1 a 2u30min
- \* spinning 1u met korte intensievere blokjes

**midden februari - event : 12 weken schema**

- \* 3 trainingen is aangeraden, proberen om er 2 te doen  
training laten vallen: woensdagtraining
- \* dagen van het schema maken niet uit, maar neem altijd een rustdag na een inspanning
- \* hartslagen als referentie, vooral gevoel belangrijk  
zone 1-2: babbelt tempo / zone 3-4: niet meer kunnen praten, ademhaling moeilijker / zone 5-6: maximaal

<b>Zone 1:</b>	Recuperatie: Hartslag 119 - 128 bpm & Gevoel: zeer licht
<b>Zone 2:</b>	LSD-Extensieve duurtraining: Hartslag 129 - 149 bpm & Gevoel: licht tot matig
<b>Zone 3:</b>	Tempoduur: Hartslag 150 - 163 bpm & Gevoel: matig tot vlot
<b>Zone 4:</b>	Blok: Hartslag 164 - 174 bpm & Gevoel: ietwat zwaar tot zwaar
<b>Zone 5:</b>	Extensief interval: Hartslag 175 - 185 bpm & Gevoel: zwaar
<b>Zone 6:</b>	Weerstand: Hartslag 186 - 199 bpm & Gevoel: zeer zwaar

week 1 21-27/02/2022			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	tempo	75	opwarming 30' zone 2
			kern 4x3' zone 3
			4x3' zone 2 tussen de blokken
			CoolingDown 21' zone 2
di			
woe	LSD	75	kern: 75' zone 2 lichte tot matige duurtraining souplesse
do			
vri			
za	LSD	120	kern 120' zone 2: rustige duurtraining
zo			
<b>Weektotaal</b>		<b>270</b>	

## RHIZO GOES Ventoux

week 2 28/02/2022 - 6/03/2022			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	sprints	75	opwarming 25' zone 2 licht tot matig tempo
			kern: 25' na elke 5min korte sprint van 10sec (6 sprints in totaal) rest rustig tempo
			CD 25' zone 2: rustig fietsen
di			
woe	LSD	80	kern: 80' zone 2 lichte tot matige duurtraining souplesse
do			
vri			
za	LSD	135	kern 135' zone 2: rustige duurtraining souplesse
zo			
<b>Weektotaal</b>		<b>290</b>	

week 3 7/03/2022 - 13/03/2022			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	tempo	90	opwarming 30' zone 2
			kern 6x3' zone 3
			6x3' zone 2 tussen de blokken
			CoolingDown 24' zone 2
di			
woe	LSD	60	kern: 60' zone 2 lichte tot matige duurtraining souplesse
do			
vri			
za	LSD	75	kern: 120' zone 2 lichte tot matige duurtraining souplesse
zo			
<b>Weektotaal</b>		<b>225</b>	

## RHIZO GOES Ventoux

week 4 14/03/2022- 20/03/2022			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	tempo	85	opwarming 30' zone 2
			kern 5x3' zone 3 (2 blokken op een zware versnelling, lage cadans)
			5x3' zone 2 tussen de blokken
			CoolingDown 25' zone 2
di			
woe	sprints	90	opwarming 25' zone 2 licht tot matig tempo
			kern: 35' na elke 5min korte sprint van 10sec (8 sprints in totaal) rest rustig tempo
			CD 30' zone 2: rustig fietsen
do			
vri			
za	LSD	150	kern 150' zone 2: rustige duurtraining souplesse
zo			
<b>Weektotaal</b>		<b>325</b>	
week 5 21/03/2022 - 27/03/2022			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	blok	90	opwarming 35' zone 2
			kern 4x5' zone 4
			4x3' zone 2 tussen de blokken
			CoolingDown 23' zone 2
di			
woe	souplesse	90	opwarming 35' zone 2
			kern 5x4' zone 3 soepel fietsen, zeer hoge trapfrequentie
			5x2' zone 2 tussen de blokken
			CoolingDown 25' zone 2
do			
vri			
za	heuvel	160	5x3' zone 5: korte hellingen opzoeken verspreid over de training, rest matig tempo
zo			
<b>weektotaal</b>		<b>340</b>	

## RHIZO GOES Ventoux

week 6 28/03/2022 - 3/04/2022			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	LSD	60	kern: 60' zone 2 lichte tot matige duurtraining souplesse
di			
woe	LSD	90	kern: 90' zone 2 lichte tot matige duurtraining souplesse
do			
vri			
za	LSD	105	kern: 120' zone 2 lichte tot matige duurtraining souplesse
zo			
<b>weektotaal</b>		<b>255</b>	

week 7 4/04/2022 - 10/04/2022 (vakantieperiode)			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	blok	90	opwarming 35' zone 2
			kern 4x5' zone 4 (2 blokken op een zware versnelling, lage cadans)
			4x3' zone 2 tussen de blokken
			CoolingDown 23' zone 2
di			
woe	sprints	90	opwarming 25' zone 2 licht tot matig tempo
			kern: 40' na elke 5min korte sprint van 10sec (9 sprints in totaal) rest rustig tempo
			CD 25' zone 2: rustig fietsen
do			
vri			
za	heuvel	180	5x5' zone 5: hellingen opzoeken verspreid over de training, rest matig tempo
zo			
<b>weektotaal</b>		<b>360</b>	

## RHIZO GOES Ventoux

week 8 11/04/2022 - 17/04/2022 (vakantieperiode)			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	tempo	90	opwarming 25' zone 2
			kern 6x4' zone 3 (3x blokje op zware versnelling, lage cadans)
			6x3' zone 2 tussen de blokken
			CoolingDown 23' zone 2
di			
woe	souplesse	90	90' zone 2: heel licht verzet soepel fietsen
do			
vri			
za	heuvel	180	7x5' zone 5: hellingen opzoeken verspreid over de training, na de hellingen hartslag laten zakken
zo			
<b>weektotaal</b>		<b>360</b>	

week 9 18/04/2022 - 24/04/2022			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	blok	75	opwarming 25' zone 2
			kern 4x4' zone 3 lage cadans
			4x3' zone 2 tussen de blokken
			CoolingDown 22' zone 2
di			
woe	souplesse	75	opwarming 25' zone 2
			kern 5x5' zone 3 soepel fietsen, zeer hoge trapfrequentie
			5x3' zone 2 tussen de blokken
			CoolingDown 25' zone 2
do			
vri			
za	LSD/ heuvel	135	LSD: trage rit maar wel hellingen opzoeken waar je rustig naar boven fietst
zo			
<b>weektotaal</b>		<b>285</b>	

## RHIZO GOES Ventoux

week 10 25/04/2022 - 1/05/2022			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	blok	90	opwarming 25' zone 2
			kern 5x6' zone 4
			5x3' zone 2 tussen de blokken
			CoolingDown 20' zone 2
di			
woe	sprints	90	opwarming 25' zone 2 licht tot matig tempo
			kern: 45' na elke 5min korte sprint van 10sec (10 sprints in totaal) rest rustig tempo
			CD 20' zone 2: rustig fietsen
do			
vri			
za	heuvel	195	8x5' zone 5: hellingen opzoeken verspreid over de training, na de hellingen hartslag laten zakken
zo			
<b>weektotaal</b>		<b>375</b>	

week 11 2/05/2022 - 8/05/2022			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	tempo	90	opwarming 25' zone 2
			kern 6x5' zone 3 (2 blokken op een zware versnelling, lage cadans)
			6x3' zone 2 tussen de blokken
			CoolingDown 17' zone 2
di			
woe	souplesse	90	90' zone 2: heel licht verzet soepel fietsen
do			
vri			
za	heuvel	210	10x4' zone 5: hellingen opzoeken verspreid over de training, na de hellingen hartslag laten zakken
zo			
<b>weektotaal</b>		<b>390</b>	

## RHIZO GOES Ventoux

week 12 9/05/2022 - 15/05/2022			
dag	soort training	duur	uitleg
ma			
di			
woe	heuvel	240	6x8' zone 5: hellingen opzoeken verspreid over de training, na de hellingen hartslag laten zakken
do			
vri			
za	LSD	60	losfietsen zone 1-2
zo			
<b>weektotaal</b>		<b>300</b>	

Week 13 16/05/21-22/05/2022			
dag	soort training	duur	uitleg
ma	LSD	45'	losfietsen zone 1
di			
woe	Vertrek naar Frankrijk		
do			
vri			
za	<b>Ventoux</b>		
zo			