

Basistraining voor handbikers

Training 1 tot 18 - Week 1 tot 6

Lees eerst de toelichting op www.handbiken.nl/basistraining over hoe je je trainingszones bepaalt en over de gebruikte afkortingen en symbolen.



Week	Training 1	Training 2	Training 3
1	Rustige duurtraining, totale duur 60' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 5 x (9' Zone UD + 2' rust) elke 3' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Korte intervallen, totale duur 45' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. In laatste 3' enkele versnellingen! Kern 2 x (10'' sprint + 2' actieve rust) + 10' rustig rijden 2 x (10'' sprint + 2' actieve rust) + 10' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Lange intervallen, totale duur 45' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 4 x (1' Zone THR + 1' rust + 5' rustig rijden) CD 5' rustig uitrijden
2	Training 4 Rustige duurtraining, totale duur 69' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 3 x (16' Zone UD + 2' rust) elke 4' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Training 5 Korte intervallen, totale duur 45' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. In laatste 3' enkele versnellingen! Kern 2 x (10'' sprint + 2' actieve rust) + 10' rustig rijden 2 x (15'' sprint + 2' actieve rust) + 10' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Training 6 Lange intervallen, totale duur 45' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 6 x (1' Zone THR + 1' rust + 3' rustig rijden) CD 5' rustig uitrijden
3	Training 7 Rustige duurtraining, totale duur 75' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 5 x (10' Zone UD + 2' rust) elke 5' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Training 8 Korte intervallen, totale duur 45' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. In laatste 3' enkele versnellingen! Kern 2 x (15'' sprint + 2' actieve rust) + 10' rustig rijden + 2 x (20'' sprint + 2' actieve rust) + 10' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Training 9 Lange intervallen, totale duur 45' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 3 x (1' Zone THR + 1' rust + 3' rustig rijden) + 2 x (2' Zone THR + 1' rust + 4' rustig rijden) CD 5' rustig uitrijden
4	Training 10 Rustige duurtraining, totale duur 75' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 3 x (18' Zone UD + 2' rust) elke 6' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Training 11 Korte intervallen, totale duur 55' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. In laatste 3' enkele versnellingen! Kern 3 x (20'' sprint + 3' actieve rust) + 10' rustig rijden + 3 x (20'' sprint + 3' actieve rust) + 10' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Training 12 Lange intervallen, totale duur 50' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 5 x (2' Zone THR + 1' actieve rust + 4' rustig rijden) CD 5' rustig uitrijden
5	Training 13 Rustige duurtraining, totale duur 85' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 5 x (12' Zone UD + 2' rust) elke 6' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Training 14 Korte intervallen, totale duur 59' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. In laatste 3' enkele versnellingen! Kern 3 x (20'' sprint + 3' actieve rust) + 10' rustig rijden 2 x (25'' sprint + 4' actieve rust) + 10' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Training 15 Lange intervallen, totale duur 57' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 6 x (2' Zone THR + 1' actieve rust + 4' rustig rijden) CD 5' rustig uitrijden
6	Training 16 Rustige duurtraining, totale duur 90' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 3 x (20' Zone UD + 2' rust) elke 5' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Training 17 Korte intervallen, totale duur 63' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. In laatste 3' enkele versnellingen! Kern 2 x (20'' sprint + 4' actieve rust) + 15' rustig rijden 2 x (30'' sprint + 4' actieve rust) + 15' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Training 18 Lange intervallen, totale duur 60' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 5 x (3' Zone THR + 1' actieve rust + 5' rustig rijden) CD 5' rustig uitrijden

Basistraining voor handbikers

Training 19 tot 36 - Week 7 tot 12



Lees eerst de toelichting op www.handbiken.nl/basistraining over hoe je je trainingszones bepaalt en over de gebruikte afkortingen en symbolen.

Week 7	Training 19 Rustige duurtraining, totale duur 92' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 6 x (10' Zone UD + 2' rust) elke 5' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Training 20 Korte intervallen, totale duur 62' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5". Kern 2 x (10" sprint + 2' actieve rust + 20" sprint + 3' actieve rust + 30" sprint) + 15' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Training 21 Lange intervallen, totale duur 65' WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet Kern 5 x (3' Zone THR + 1' actieve rust + 5' rustig rijden) CD 5' rustig uitrijden
Week 8	Training 22 Rustige duurtraining, totale duur 81' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 3 x (20' Zone UD + 2' rust) elke 10' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Training 23 Korte intervallen, totale duur 65' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5". Kern 2 x (20" sprint + 2' actieve rust + 20" sprint + 2' actieve rust + 20" sprint) + 15' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Training 24 Lange intervallen, totale duur 68' WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet Kern 4 x (4' Zone THR + 1' actieve rust + 7' rustig rijden) CD 5' rustig uitrijden
Week 9	Training 25 Rustige duurtraining, totale duur 83' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 4 x (15' Zone UD + 2' rust) elke 5' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Training 26 Korte intervallen, totale duur 81' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5". Kern 3 x (10" sprint + 2' actieve rust + 20" sprint + 3' actieve rust + 30" sprint) + 15' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Training 27 Lange intervallen, totale duur 68' WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet Kern 3 x (5' Zone THR + 1' actieve rust + 10' rustig) CD 5' rustig uitrijden
Week 10	Training 28 Rustige duurtraining, totale duur 96' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 3 x (25' Zone UD + 2' rust) elke 10' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Training 29 Korte intervallen, totale duur 85' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5". Kern 3 x (20" sprint + 2' actieve rust + 20" sprint + 2' actieve rust + 20" sprint) + 15' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Training 30 Lange intervallen, totale duur 77' WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet Kern 3 x (6' Zone THR + 1' actieve rust + 12' rustig) CD 5' rustig uitrijden
Week 11	Training 31 Rustige duurtraining, totale duur 103' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 4 x (20' Zone UD + 2' rust) elke 10' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Training 32 Korte intervallen, totale duur 85' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5". Kern 3 x (30" sprint + 2' actieve rust + 30" sprint + 2' actieve rust + 30" sprint) + 15' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Training 33 Lange intervallen, totale duur 84' WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet Kern 4 x (5' Zone THR + 1' actieve rust + 10' rustig) CD 5' rustig uitrijden
Week 12	Training 34 Rustige duurtraining, totale duur 111' WU 10' rustig inrijden op licht verzet Kern 3 x (30' Zone UD + 2' rust) elke 10' het tempo iets verhogen CD 5' rustig uitrijden	Training 35 Korte intervallen, totale duur 89' WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5". Kern 3 x (10" sprint + 2' actieve rust + 20" sprint + 2' actieve rust + 30" sprint + 2' actieve rust + 30" sprint) + 15' rustig rijden CD 5' rustig uitrijden	Training 36 Lange intervallen, totale duur 96' WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet Kern 4 x (6' Zone THR + 1' actieve rust + 12' rustig) CD 5' rustig uitrijden

Basistraining voor handbikers

Training 37 tot 54 - Week 13 tot 18



Lees eerst de toelichting op www.handbiken.nl/basistraining over hoe je je trainingszones bepaalt en over de gebruikte afkortingen en symbolen.

Week	Training	Training	Training
Week 13	Training 37 <i>Rustige duurtraining, totale duur 81'</i>	Training 38 <i>Korte intervallen, totale duur 86'</i>	Training 39 <i>Lange intervallen 108'</i>
	WU 10' rustig inrijden op licht verzet	WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5".	WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet
	Kern 3 x (10' - 20' Zone UD + 2' rust) elke 10' het tempo iets verhogen	Kern 3 x (10" sprint + 2' actieve rust + 20" sprint + 2' actieve rust + 30" sprint + 2' actieve rust) + 15' rustig rijden	Kern 8 x (3' Zone THR + 1' actieve rust + 7' rustig)
CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	
Week 14	Training 40 <i>Rustige duurtraining, totale duur 105'</i>	Training 41 <i>Korte intervallen, totale duur 77'</i>	Training 42 <i>Lange intervallen, totale duur 98'</i>
	WU 10' rustig inrijden op licht verzet	WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5".	WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet
	Kern 3 x (30' Zone UD + 2' rust) elke 10' het tempo iets verhogen	Kern 3 x (4 x 20" sprint + 2' actieve rust) + 15' rustig rijden	Kern 6 x (4' Zone THR + 1' actieve rust + 8' rustig)
CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	
Week 15	Training 43 <i>Rustige duurtraining, totale duur 115'</i>	Training 44 <i>Korte intervallen, totale duur 89'</i>	Training 45 <i>Lange intervallen, totale duur 100'</i>
	WU 10' rustig inrijden op licht verzet	WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5".	WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet
	Kern 4 x (25' Zone UD + 2' rust) elke 10' het tempo iets verhogen	Kern 3 x (10" sprint + 1' actieve rust + 10" sprint + 1' actieve rust + 10" sprint + 1' actieve rust + 20" sprint + 2' actieve rust + 20" sprint + 2' actieve rust + 30" sprint) + 15' rustig rijden	Kern 5 x (5' Zone THR + 1' actieve rust + 10' rustig)
CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	
Week 16	Training 46 <i>Rustige duurtraining, totale duur 126'</i>	Training 47 <i>Korte intervallen, totale duur 86'</i>	Training 48 <i>Lange intervallen, totale duur 92'</i>
	WU 10' rustig inrijden op licht verzet	WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5".	WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet
	Kern 3 x (15' - 20' Zone UD + 2' rust) elke 10' het tempo iets verhogen	Kern 3 x (3 x 30" sprint + 2' actieve rust) + 15' rustig rijden	Kern 2 x (6' Zone THR + 1' actieve rust + 12' rustig + 8' Zone THR + 1' actieve rust + 8' rustig)
CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	
Week 17	Training 49 <i>Rustige duurtraining, totale duur 139'</i>	Training 50 <i>Korte intervallen, totale duur 86'</i>	Training 51 <i>Lange intervallen, totale duur 108'</i>
	WU 10' rustig inrijden op licht verzet	WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5".	WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet
	Kern 2 x (15'-20'-25' + 2' rust), elke 1e minuut van elk blok in TD, verder alles UD.	Kern 3 x (2 x 20" + 2 x 30" sprint + 2' actieve rust) + 10' rustig rijden	Kern 4' Zone THR + 1' actieve rust + 8' rustig + 6' Zone THR + 1' actieve rust + 12' rustig + 8' Zone THR + 1' actieve rust + 16' rustig + 10' Zone THR + 1' actieve rust + 20' rustig
CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	
Week 18	Training 52 <i>Rustige duurtraining, totale duur 168'</i>	Training 53 <i>Korte intervallen, totale duur 90'</i>	Training 54 <i>Lange intervallen, totale duur 108'</i>
	WU 10' rustig inrijden op licht verzet	WU 10' rustig inrijden op licht verzet. Daarna 5' met elke 1' een korte sprint van 5".	WU 10' rustig inrijden op licht verzet + 5' afwisselend 1' op zwaar verzet 1' op licht verzet
	Kern 3 x (10'-15'-20' + 2' rust), elke 1e minuut van elk blok in TD, verder alles UD.	Kern 3 x (4 x 30" sprint + 2' actieve rust) + 15' rustig rijden	Kern 3 x (10' Zone THR + 1' actieve rust + 20' rustig)
CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	CD 5' rustig uitrijden	