

Sportschema:

Trainingsschema 2 voor wielrenners/mountainbikers

Veel fietsers (mountainbike, wielrennen) nemen graag deel aan georganiseerde recreatieve sportwedstrijden en trainen op zondagvoormiddag met vrienden. Tijdens de wedstrijd komt het erop aan zo goed mogelijk in tempo mee te rijden. Toch wil je juist dat tikkeltje beter zijn dan de rest.

Hieronder vind je alvast een trainingsschema. Het is vooral gericht op sporters die zich vaak kunnen vrijmaken om hun sport te kunnen beoefenen. Als men spreekt over hartslagen per minuut (Hartfrequentie, HF) dan kan je dit best bepalen door een hartslagmeter. Pas dit schema toe en laat je vrienden versteld staan.

Schema 2	Voormiddag	Namiddag
Maandag	90 min. HF 140-150	30 min. opwarmen HF 140-150 90 min. HF 155-165 30 min. HF 140-150
Dinsdag	30 min. HF 140-155 6x10 min. HF 165-175 (telkens 5 min. pauze) 30 min. HF 140-155	30 min. HF 140-150 100 min. HF 155-165 30 min. HF 140-150
Woensdag	90 min. HF 140-150	30 min. HF 140-150 8x4 min. HF 180-190 (pauze 6 à 8 min) 30 min : HF 140-150
Donderdag	30 min. HF 140-150 90 min. HF 155-165	30 min. HF 140-150 6x10 min. HF 165-175 30 min. HF 140-150
Vrijdag	90 min. HF 140-150	30 min. HF 140-150 6x10 min. HF 165-175 30 min 140-150
Zaterdag of zondag	Wedstrijd	

Meer sportschema's kan je vinden op <http://www.infotalia.com>

InfoTalia draagt geen enkele verantwoordelijkheid bij het gebruik van bovenstaand sportschema.