



Oefenprogramma Home Trainer

Week 3-4: duurtraining-> probeer deze training 2à3x/week te doen.

Probeer de wattages +- 10 procent hoger te plaatsen in vergelijking met week 1-2.

Omwentelingen/ minuut	Duur	Hartslag	Borg
Opwarming: -50à60/minuut	5 minuten	<50% max hartslag	<4
Trainingsfase1: verhoog de wattage op je fiets. -60à70/minuut	12 minuten	60-70% max hartslag	5
Recuperatie: wattage wat lager zetten. -50à60/minuut	4 minuten	Hartslag laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder de 4.
Trainingsfase 2: verhoog wattage opnieuw zoals in fase1. -60à70/minuut	8 minuten	60-70% max hartslag	5
Cooling down: -<50/minuut	5 minuten	Hartslag rustig laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder 4



Oefenprogramma Home Trainer

Week 3-4: intervaltraining-> probeer dit 1x/week te doen bovenop de duurtraining.

Ook hier de wattages met +- 10 procent verhogen. Zelfde schema als week 1-2.

Omwentelingen/ minuut	Duur	Hartslag	Borg
Opwarming: -50à60/minuut	5 minuten	<50% max hartslag	<4
Intervalfase1: verhoog de wattage op je fiets. -60à70/minuut	3 minuten	60-70% max hartslag	6à7
Recuperatie 1: wattage wat lager zetten 30à50/minuut	4 minuten	Hartslag laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder de 4.
Intervalfase 2: verhoog wattage opnieuw zoals in fase1. -60à70/minuut	3 minuten	60-70% max hartslag	6à7
Recuperatie 2: wattage wat lager zetten. -30à50/minuut	4 minuten	Hartslag laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder de 4.
Intervalfase 3: verhoog wattage opnieuw zoals in fase1. -60à70/minuut	3 minuten	60-70% max hartslag	6à7
Recuperatie 3: wattage wat lager zetten. -30à50/minuut	4 minuten	Hartslag laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder de 4.
Intervalfase 4: verhoog wattage opnieuw zoals in fase1. -60à70/minuut	3 minuten	60-70% max hartslag	6à7
Cooling down: -<50/minuut	5 minuten	Hartslag rustig laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder 4