



Oefenprogramma Home Trainer

Vanaf week 6: **duurtraining**-> probeer deze training 2à3x/week te doen.

Probeer de wattages +- 10 procent hoger te plaatsen in vergelijking met week 5-6.

Omwentelingen/ minuut	Duur	Hartslag	Borg
Opwarming: 50à60/minuut	5 minuten	<50% max hartslag	<4
Trainingsfase1: verhoog de wattage op je fiets. -60à70/minuut	18 minuten	70% max hartslag	5à6
Recuperatie1: wattage wat lager zetten. -50/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	12 minuten	70% max hartslag	5à6
Recuperatie2: wattage wat lager zetten. -50/minuut	4 minuten	Hartslag laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder de 4.
Trainingsfase3: verhoog wattage opnieuw zoals in fase 2. -60à70/minuut	5 minuten	70% max hartslag	5à6
Cooling down: <50/minuut	5 minuten	Hartslag rustig laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder 4



Oefenprogramma Home Trainer

Vanaf week 6: **intervaltraining**-> probeer dit 1x/week te doen bovenop de duurtraining.

Ook hier de wattages met +- 10 procent verhogen in vergelijking met week 5-6. Schema is dezelfde als in week 5-6.

Omwentelingen/ minuut	Duur	Hartslag	Borg
Opwarming: -50à60/minuut	5 minuten	<50% max hartslag	<4
Intervalfase1: verhoog de wattage op je fiets. -60à70/minuut	2 minuten	70-80% max hartslag	7à8
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	2 minuten	60-70% max hartslag	7à8
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	2 minuten	70-80% max hartslag	7à8
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	2 minuten	60-70% max hartslag	7à8
Cooling down: -<50/minuut	5 minuten	Hartslag rustig laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder 4

Nu is de basisconditie opgebouwd, probeer de wattages week per week rustig op te bouwen. Probeer elke week 3x/week te fietsen. Afwisselen tussen interval- en duurtraining.