



Training zones Training zones Duurtrainingen fiets Macro cyclus Kracht fase Meso cyclus	index					
Training zones	zone	%HF_{max}	HF	%VO₂max	%Watt	MET
Belastbaarheid 1 zones	0	33-37	50-55	10-20	0	1
	1	47-53	70-80	42-48	25	2
	2	53-62	80-93	48-57	40	3
	3	62-67	93-100	57-62	%HF _{AT/max}	4
	4	67-83	100-125	62-78	0,5(100%-HF _{AT/max})	5
	5	83-100	126-150	78-100	100	6
Belastbaarheid 2 zones	0				0	1
	1				25	2-3
	2				50	3-4
	3				%HF _{AT/max}	4-5
	4				0,5(100%-HF _{AT/max})	5-6
	5				100	6-8
Belastbaarheid 3 zones	0	33-39	60-70	5-10	0	1
	1	54-65	98-117	49-60	25	3-4
	2	65-78	117-141	60-73	75	4-5
	3	78-86	141-155	73-81	%HF _{AT/max}	5-6
	4	86-93	155-168	81-98	0,5(100%-HF _{AT/max})	6-8
	5	93-100	168-180	98-100	100	8-10
Belastbaarheid 4 zones	0	30-37			0	1
	1				25	5-6
	2				100	6-8
	3				%HF _{AT/max}	8-10
	4				0,5(100%-HF _{AT/max})	10-12
	5				100	12-18
Belastbaarheid 5 zones	0	27-34	50-62	5-10	0	1
	1	52-64	96-119	47-59	25	6-10
	2	64-80	119-148	59-75	125	10-12
	3	80-89	148-165	75-84	%HF _{AT/max}	12-16
	4	89-95	165-175	84-98	0,5(100%-HF _{AT/max})	16-20
	5	95-100	175-185	98-100	100	20-25
Training zones						
Belastbaarheid onafhankelijk	Zone	%HFR ≈ %VO ₂ max	HFR_{RZB}	RPE	Borg	
	0		0-10% HFR _{AT}	1	6-8 rust	
	1		40-59% HFR _{AT}	2-3	10-12 lichte activiteit	
	2		60-84% HFR _{AT}	4-5	12-15 matig inspanning	
	3		85-99% HFR _{AT}	6-7	15-17 behoorlijk inspan	
	4		0-49% HFR _{max}	8-9	17-18 zware arbeid	
5		50-100% HFR _{max}	9-10	18-20 erg zware arbeid		
Energie systeem	Zone	% vet	% glycogeen	% lactisch	% alactisch	
	0	88	10	0	0	
	1	75-88	10-22	0	0	
	2	40-75	22-55	0	0	
	3	10-40	55-95	0-2	0	
	4	0-5	25-70	25-65	5-15	
5	0	0	10-50	50-100		
HFR	Definitie Hartfrequentie reserve volgens Karvonen (zie Fysiologie HF)					
HFR _{RZB}	Definitie Hartfrequentie reserve volgens Rozenberg %HFR _{AT} = HF _{rust} + % (HF _{AT} - HF _{rust}) %HFR _{max} = HF _{AT} + % (HF _{max} - HF _{AT})					
Zone 0 Rust	Doel • herstel direct na training					
Zone 1 Actief herstel	Nut • geen trainingsstimulus, lichaam kan herstellen en adaptateren (zie Training algemeen) • bewegings/gezondheidsnorm intensiteit (zie Beweegevingen algemeen) → verbetert gezondheid					

	Doel								
	<ul style="list-style-type: none"> • lichaam laten herstellen (1 dag na training) en toch spieren/pezen soepel houden en neurogene training • gezondheid verbeteren 								
Zone 2 Fitness	Nut <ul style="list-style-type: none"> • fitheidsnorm intensiteit, zie Training duur theorie) Doel <ul style="list-style-type: none"> • vetverbranding • Aerobe trainingsdrempel voor ongetrainden • Extensieve duur training 								
Zone 3 Aeroob	Doel <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe trainingsdrempel voor getrainde sporters • sustained power training 								
Zone 4 Anaeroob lactisch	Doel <ul style="list-style-type: none"> • optimale aeroob vermogen (VO₂max, VO₂AT) • vetverbranding (intervallen = rustmetabolisme toename) 								
Zone 5 Anaeroob alactisch	Doel <ul style="list-style-type: none"> • vetverbranding (intervallen = rustmetabolisme toename) • optimale aeroob vermogen 								
Duurtrainingen fiets	Doel	Duur	Freq	zone	Cadans	IV freq	IV duur		
Zone 1 training	hersteltraining <ul style="list-style-type: none"> • (dag na zware training) • spieren/pezen soepel houden • neurogene training • cardiovasculaire/gezondheidstraining 	30-90 min	2-5x/wk	1	50-85	-	-		
Zone 2 training	LSD (long slow distance) = ext aerobe training <ul style="list-style-type: none"> • Wedstrijdspecifiek (lange tocht) • Vetverbranding verbeteren • gewichtsverlies • fit blijven • intensiteit voor training met blessure • eten en drinken tijdens lange tocht trainen 	1-8 uur	1-4x/wk	2	80-100	-	-		
Zone 3a training	Tijdrittraining = Critical Power (CP) <ul style="list-style-type: none"> • Wedstrijdspecifiek (tijdrit) • VO₂max en VO₂AT verhogen 	20-90 min	1-2x/wk	3	80-110	-	-		
Zone 3b training	Max duurkracht = max sustainable power (MSP) <ul style="list-style-type: none"> • Wedstrijdspecifiek (ontsnapping) • VO₂max en VO₂AT verhogen 	30-120 min	1-2x/wk	1-2	50-85	1-3x2-3	5-20 m		
Zone 4 training	Hoog intensieve intervaltraining (HIT) <ul style="list-style-type: none"> • VO₂max en VO₂AT verhogen 	30-90 min	1-2x/wk	1-2	50-85	2-4x3-4	1-5 mi		
Zone 5 training	Sprint training <ul style="list-style-type: none"> • lactisch en alactisch systeem trainen 	20-90 min	1-2x/wk	1-2	50-85	2-4x3-4	10-40 se		
Macro cyclus	Doel	Duur	wk	u/wk	herstel	LSD	kracht	HIT	MSP
Fase 1: Kracht	<ul style="list-style-type: none"> • Niet specifieke kracht opbouwen • Deze fase is optioneel 	Nov-jan	10	3 5 8	- 1/wk 1u 2/wk 1u	2/wk 1u 2/wk 1½u 2/wk 2u	1/wk 1u 2/wk 1u 2/wk 1u	- - -	- - -
Fase 2: VO ₂ max	<ul style="list-style-type: none"> • Intensief vermogen verhogen 	Jan-mrt	10	4 6 10	 1/wk 1u	2/wk 1u 2/wk 1½u 2/wk 2u	- - -	1/wk 1u 2/wk 1u 2/wk 1½u	- - -
Fase 3: Transitie	<ul style="list-style-type: none"> • Extensief vermogen verhogen • gewicht op peil 	Apr-mei	8	5 8 15	 -		- - -	- - -	1/wk 1 2/wk 1 2/wk 1½

Fase 4: Competitie	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale prestatie • Conditie op peil houden • Herstel 	Jun-aug	12	7 12 20	1/wk 1u 1/wk 1u 1/wk 1u	1/wk 2u 1/wk 1/wk	- - -	- - -	- - -
Fase 5: Herstel	<ul style="list-style-type: none"> • Herstel (ook van evt blessures) 	Sep-okt	8	2 4 5	- - -	2/wk 1u 3/wk 1u 4/wk 1u	- - -	- - -	- - -
Kracht fase	Kertraining								
Week 1	Kracht 2x/wk								
Week 2									
Week 3									
Week 4									
Week 5									
Week 6									
Week 7									
Week 8									
Week 9									
Week 10									
Reserve dagen 4									
Meso cyclus									
Indeling									
Micro cyclus									
competitie fase									
Herstel fase									
krachttraining									
Meso cyclus									
Herstel fase									
krachttraining									