

Trainingstips voor de Weissenseecursus 2024-2025

I Goed schaatsend, sportief

Je hebt veel schaatservaring en een redelijk tot goede conditie. Je wilt zo min mogelijk pauzeren, een snelle tijd rijden of wellicht een nieuw PR neerzetten of zoveel mogelijk kilometers schaatsen.

Hieronder zullen we per groep een leidraad geven voor de trainingen. Wil je graag persoonlijk advies en/of schaatsles, dan kan Duosport je hierbij helpen. Kijk op www.duosport.nl. Heb je trainingsspecifieke vragen? Mail die naar info@duosport.nl.

Een trainingsschema is altijd een individueel programma wat rekening houdt met de omstandigheden en de mogelijkheden van de sporter. Een programma moet daarnaast altijd aangepast worden met de feedback van de sporter. Derhalve is dit een suggestie en voorbeeld van een programma waarvan je de planning en onderdelen kunt gebruiken voor jouw specifieke trainingen.

I Goed schaatsend, sportief (8-10 uur/200 km)

De basis voor het trainingsprogramma is twee keer 1 à 1,5 uur trainen op het ijs en één keer een duurtraining naast het ijs. Hoe dichterbij de tocht hoe vaker je een langere training kunt doen. Bij de normale ijstrainingen is het belangrijk en leuk om ook snelheidswerk te doen. De toegevoegde waarde van een derde ijstraining is gering. Als je de mogelijkheid hebt om drie keer te trainen, voeg dan duurtraining naast het ijs toe aan je programma, het liefst met een lage intensiteit fietsen met een minimale duur van 2 uur. Heb je een mogelijkheid voor een vierde training doe dan een iets intensievere variant zoals genoemd bij de voorbeelden.

Maandelijks 1 lange duurtraining is een pré, het is belangrijk jezelf 'tegen te komen' bij een training tussen de 4 en 6 uur, voor zowel de fysieke als de mentale component daarin. Je kunt daarbij kiezen voor **fietsen** of **wandelen** in een stevig tempo. Schaatsend is zo'n lange duurtraining bijna niet haalbaar op een 400 meterbaan vanwege de grote belasting in de bochten.

Ook is het goed om te leren eten en drinken terwijl je bezig bent. Tijdens zo'n lange duurtraining moet je dat wel. Probeer sportdrank, sportrepen en gelletjes uit tijdens de inspanning. Een bruine boterham krijg je niet zo goed weg bij (bijvoorbeeld) -10.

	I Goed schaatsend, sportief
November: Kenmerken: • opbouw conditie • werken aan techniek	Wekelijks: Schaatstraining: • 2 maal per week 1 à 1,5 uur Duurtraining naast het ijs • 1-2 maal per week 1-3 uur Maandelijks: Duurtraining naast het ijs • 1 maal 4-5 uur fietsen of wandelen
December: Kenmerken: • opbouw conditie • werken aan techniek	Wekelijks: Schaatstraining: • 2 maal per week 1 à 1,5 uur Duurtraining naast het ijs • 1-2 maal per week 2-3 uur Maandelijks: Duurtraining naast het ijs 1 maal 4-6 uur fietsen of wandelen
Januari: Kenmerken: • uitbouw met meer intensieve trainingen • lange duurtrainingen	Wekelijks: Schaatstraining: • 2 maal per week 1 à 1,5 uur Duurtraining naast het ijs • 1-2 maal per week 2-4 uur Maandelijks: Duurtraining naast het ijs 1 maal 4-6 uur fietsen of wandelen, uiterlijk 2 weken voor evenement
Januari, laatste week voor evenement: Kenmerken: • uitrusten • korte duurtraining	Wekelijks: Schaatstraining: • 1 maal per week 1 à 1,5 uur Duurtraining naast het ijs • 1 maal per week 1-2 uur

Voorbeelden wandel-, fiets- en schaatstraining tussen de 1 en 1,5 uur:

1. 4 x 20 minuten op je basistempo, 5 minuten actieve rust tussen de blokken
2. 6 x 5 minuten boven je basistempo, 5 minuten actieve rust tussen de blokken
3. 30 minuten basistempo, 4 x 5 boven je basistempo, 5 minuten actieve rust tussen de blokken
4. 3 x 30 minuten basistempo, 5 minuten actieve rust tussen de blokken
5. Schaatsen: 2 x 10 x 400 meter hard/400 meter zacht. Hard is boven je basistempo. 5 minuten actieve rust tussen de blokken (bij fietsen 1 km hard/1 km zacht, bij wandelen 1 minuut hard/1 minuut zacht)

Voorbeelden wandel-, fiets- en schaatstraining tussen de 2 en 3 uur:

1. 20 minuten boven je basistempo, 5 minuten actieve rust, 30 minuten basistempo, 5 minuten actieve rust, 20 minuten boven je basistempo, 5 minuten actieve rust, 30 minuten basistempo, 5 minuten actieve rust. Na 1^e blok 20/5, 30/5 eten en drinken, liefst tijdens de inspanning
2. 60 minuten basistempo, 10 minuten actieve rust, inclusief eten en drinken, 40 minuten basistempo, 5 actieve minuten rust, inclusief eten en drinken, 20 minuten basistempo.
3. 3 x 30 minuten basistempo, tussendoor 10 minuten actieve rust met eten en drinken
4. 2 x 60 minuten basistempo, tussendoor 10 minuten actieve rust met eten en drinken
5. 1 x 60, 1 x 45, 1 x 30 minuten basistempo, tussendoor 10 minuten actieve rust met eten en drinken

Voorbeelden wandel-, fietstraining tussen de 4 en 6 uur:

1. 4 x 1 uur basistempo, tussendoor 10 minuten actieve rust met eten en drinken
2. 2 x 2,5 uur basistempo met eten en drinken onderweg, tussendoor 15 minuten actieve rust met eten en drinken
3. 1 x 6 uur basistempo met eten en drinken onderweg
4. 1 x 4 uur basistempo met ieder kwartier 1 minuut versnellen. Eten en drinken onderweg.
5. 2 x 1,5 uur basistempo met iedere 10 minuten 1 minuut versnellen. Eten en drinken onderweg. Tussen de blokken 15 minuten actieve rust

Voorbeelden intensieve trainingen van 2 uur op het ijs of op het land:

1. Rij 1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1 ronde(n) boven basistempo, rust is 1-2 ronden. Herhaal deze serie 2 x met een rust van een dweltpauze. Eten en drinken tussendoor.
2. 10 blokken van 5 minuten boven basistempo afgewisseld met 5 minuten op basistempo. Tijdens basistempo eten en drinken
3. Rij 3-5-7-5-3 ronden boven basistempo, rust is 2 ronden. Herhaal deze serie 2 x met een rust van een dweltpauze. Eten en drinken tussendoor.
4. 8 blokken van 4 minuten boven basistempo afgewisseld met 6 minuten op basistempo. Na 4 blokken 10 minuten actieve rust.