

Trainingstips voor Weissenseecursus 2024-2025

II Redelijk schaatsend, redelijk sportief

Je kan redelijk schaatsen en hebt het vertrouwen dat je de 200 kilometer gaat halen of de hele dag kan schaatsen, maar óf qua snelheid op de baan óf qua conditie is er nog werk aan de winkel.

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.

II Redelijk schaatsend, redelijk sportief

Hier is jouw inschatting belangrijk om te bepalen of je je vooral moet richten op het verbeteren van jouw schaatstechniek of dat je vooral aan de slag moet met het opbouwen van je conditie. Schaatsmeters maken is natuurlijk sowieso belangrijk. De basis voor het trainingsprogramma is twee keer 1 à 1,5 uur trainen op het ijs. Heb je een mogelijkheid om 3 keer per week te trainen dan is een duurtraining naast het ijs aan te bevelen. Een lange niet al te intensieve wandel- of fietstocht kan echt helpen. Hoe dichterbij de tocht hoe vaker je een langere training kunt doen.

Maandelijks 1 lange duurtraining zou mooi zijn, het is belangrijk jezelf 'tegen te komen' bij een training tussen de 3 en 6 uur, voor zowel de fysieke als de mentale component daarin. Je kunt daarbij kiezen voor **fietzen** of **wandelen**. Schaatsend is zo'n lange duurtraining bijna niet haalbaar op een 400 meterbaan vanwege de grotere belasting in de bochten.

Ook is het goed om te leren eten en drinken terwijl je bezig bent, al hoeft dat niet perse. Tijdens zo'n lange duurtraining even eten en drinken tijdens een korte pauze is prima. Probeer sportdrank, sportrepen en gelletjes eens uit tijdens de inspanning. Een bruine boterham krijg je niet zo goed weg bij (bijvoorbeeld) -10.

	II Redelijk schaatsend, redelijk sportief
November: Kenmerken: • opbouw conditie • werken aan techniek	Wekelijks: Schaatstraining: • 2 maal per week 1 à 1,5 uur Duurtraining naast het ijs • 1 maal per week 1-3 uur Maandelijks: Duurtraining naast het ijs • 1 maal 3 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 maal per week 1-3 uur Maandelijks: Duurtraining naast het ijs 1 maal 3-4 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. 3 x 15 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. 20 minuten basistempo, 4 x 5 minuten boven je basistempo, 5 minuten actieve rust tussen de blokken
4. 3 x 20 minuten basistempo, 5 minuten actieve rust tussen de blokken
5. Schaatsend: 2 x 8 x rondje harder/rondje zachter. Harder is boven je basistempo. 5 minuten actieve rust tussen de blokken (bij fietsen 1 km harder/1 km zachter, bij wandelen 1 minuut harder/1 minuut zachter). Na 8x een pauze van 5 minuten

Voorbeelden wandel-, fietstraining 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
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, 1x 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