

Trainingstips voor de Weissenseecursus 2024-2025

III Onervaren schaatser met een redelijke conditie

Je vindt de hele dag schaatsen echt heel spannend en vraagt je af of je het wel gaat halen.

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.

III Onervaren schaatser met een redelijke conditie (de hele dag rijden)

Je bent een echte bikkelaar op weg naar een mooi avontuur. Meters maken en technisch goed leren schaatsen zijn jouw grootste uitdagingen. Heel kort door de bocht: neem schaatsles en schaats daarnaast nog 1 keer extra. Wandel of fiets af en toe een lange tocht en probeer een aantal keer een hele ochtend of middag kilometers te maken.

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 **fietsen** 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 sportdrink, sportrepen en gelletjes eens uit tijdens de inspanning. Een bruine boterham krijg je niet zo goed weg bij (bijvoorbeeld) -10.

	III Onervaren schaatser met een redelijke conditie
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 • af en toe een lange duurtraining	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 3-5 uur fietsen of wandelen
Februari za 1 t/m di 11: Kenmerken: • uitbouw met afwisselend intensieve trainingen • lange duurtraining	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 6 uur fietsen of wandelen begin februari
Februari laatste week voor vertrek: Kenmerken: • rust en herstel • reizen • verkennen	Voor vertrek: Schaatstraining: • 1 maal nog een keer schaatsen Duurtraining naast het ijs: • 1 maal een korte duurtraining van maximaal 2 uur Ter plekke: Schaatstraining: 1 maal 1 ronde verkennen, maximaal 2 ronden

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