

## START 2 BEACH ENDURANCE!

't Is gebeurd. De eerste hindernis is genomen: je bent ingeschreven voor de Panne Beach Endurance 2023.

Dit trainingsschema is **deskundig samengesteld** door Coast Endurance Training. Een ideaal trainingsschema is natuurlijk op maat en start met een **inspanningstest**. Zo kan je jouw individuele prestatiezones (laten) bepalen: op basis van hartslag, aerobe of anaerobe inspanning of vermogen. Op die manier weet je jouw persoonlijke trainingsintensiteiten optimaal te kiezen.

Met dit schema bieden we een **algemene voorbereiding** om jou op weg te helpen naar de wedstrijddag. Volg het trainingsschema om in perfecte conditie aan de massastart klaar te staan voor de Panne Beach Endurance!

Als je twijfelt of je wil een trainingsschema op jouw maat, kan je terecht bij een sportcoach in jouw buurt, of neem contact op Coast Endurance Training in De Panne.

[www.coastendurancetraining.com](http://www.coastendurancetraining.com)

Hou het bovenal altijd veilig en hou rekening met jouw persoonlijk inspanningsvermogen, veel succes!

week 1	<b>TRAINING 1</b> <b>LSD</b>	<b>TRAINING 2</b> <b>EXTENSIEF</b>
week 2	<b>TRAINING 3</b> <b>INTERVAL</b>	<b>TRAINING 4</b> <b>UITHOUDING</b>
week 3	<b>TRAINING 5</b> <b>V02</b>	<b>TRAINING 6</b> <b>UITHOUDING</b>
week 4	<b>TRAINING 7</b> <b>LSD</b>	<b>TRAINING 8</b> <b>UITHOUDING</b>
week 5	<b>TRAINING 9</b> <b>EXTENSIEF</b>	<b>TRAINING 10</b> <b>LSD</b>
week 6	<b>TRAINING 11</b> <b>INTERVAL</b>	<b>TRAINING 12</b> <b>UITHOUDING</b>
week 7	<b>TRAINING 13</b> <b>EXTENSIEF</b>	<b>TRAINING 14</b> <b>LSD</b>
week 8	<b>TRAINING 15</b> <b>INTERVAL</b>	<b>TRAINING 16</b> <b>UITHOUDING</b>
week 9	<b>TRAINING 17</b> <b>V02</b>	<b>TRAINING 18</b> <b>LSD</b>
week 10	<b>TRAINING 19</b> <b>HERSTEL</b>	<b>TRAINING 20</b> <b>WEDSTRIJDPRIKKELS</b>
		<b>RACEDAY</b> <b>BEACH ENDURANCE</b>

# CET.

Coast Endurance Training

	Duur	Intensiteit	Beschrijving
Week 1			
Training 1	90'	LSD	Tijdens de training werk je na opwarming 4x (10' af zone 4 + 5' rust (heel rustig en licht verzet).
Training 2	120'	Extensief	120' met MTB op "race-like" terrein. Hou hier een leuk tempo aan over. Klimmetjes en zandstroken ga je wat steviger omhoog, je gaat variëren in intensiteit wanneer jij of het parcours dit wil.
	210'		
Week 2			
Training 1	90'	Interval	Tijdens de training werk je na opwarming 6x (2' af zone 5 + 2' rustig doorfietsen). De rest van de training werk je af binnen je LSD trainingszone.
Training 2	210'	Uithouding	Lange uithoudingsrit binnen je LSD zone. Deze mag terug op "race like" terrein afgewerkt worden. Probeer echter uit de intensieve zones te blijven, al kan dat tijdens klimmetjes en zandstroken wel eens voorkomen.
	300'		
Week 3			
Training 1	60'	VO2	Tijdens de training werk je na opwarming 2x (8x 30" submaximale sprint af + 60" pauze). Na de eerste reeks fiets je eerst nog 7' los alvorens je aan set 2 begint.
Training 2	180'	Uithouding	Lange uithoudingsrit binnen je LSD zone. Deze mag terug op "race-like" terrein afgewerkt worden. Probeer je aan de LSD intensiteit te houden.
	240'		
Week 4			
Training 1	120'	LSD	Tijdens de training werk je na opwarming 3x (20' af zone 4 + 10' rustig doorfietsen).
Training 2	180'	Uithouding	Lange uithoudingsrit binnen je LSD zone. Deze mag terug op "race-like" terrein afgewerkt worden. Probeer je aan de LSD intensiteit te houden.
	300'		
Week 5			
Training 1	120'	Extensief	120' met MTB op "race-like" terrein. Na opwarming werk je 6x (5' zone 5 af + 3' rustig losfietsen). Na deze intervallen rij je rustig uit tot 120'.
Training 2	150'	LSD	Duurtraining, waarbij je de klimmetjes en zandstroken in zone 5-6 gaat afwerken. Erna ga je terug rustig doorrijden.
	270'		

# CET.

Coast Endurance Training

Week 6			
Training 1	120'	Interval	Tijdens de training werk je na opwarming 2x (4x30" submaximale sprint af + 60" pauze + 2x1' zone 5 + 2' pauze). De rest van de training werk je af binnen je LSD trainingszone.
Training 2	210'	Uithouding	Lange uithoudingsrit binnen je LSD zone. Deze mag terug op "race-like" terrein afgewerkt worden. Probeer je aan de LSD intensiteit te houden.
	330'		
Week 7			
Training 1	120'	Extensief	120' met MTB op "race-like" terrein. Na opwarming werk je 4x (20' blok af zone 4-5 + 10' rustig losfietsen). Je tweede, derde en vierde blok van 20' mag je telkens iets intensiever afleggen. Probeer een rondje te vinden die je later met andere blokken vergelijken.
Training 2	240'	LSD	Duurtraining, waarbij je de klimmetjes en zandstroken in zone 5-6 gaat afwerken. Erna ga je terug rustig doorrijden.
	360'		
Week 8			
Training 1	120'	Interval	Interval in piramide vorm. Tijdens de training werk je na opwarming volgende piramide set af. 2'-4'-6'-8'-6'-4'-2', de rusttijd is telkens de helft van het afgelegde interval. De blokjes 2' - 4' werkje af in zone 6, de blokjes 6' - 8' in zone 5.
Training 2	280'	Uithouding	Lange uithoudingsrit binnen je LSD zone. Deze mag terug op "race-like" terrein afgewerkt worden. Probeer je aan de LSD intensiteit te houden.
	400'		
Week 9			
Training 1	120'	VO2	Tijdens de training werk je na opwarming 2x (6x 30" submaximale sprint af + 60" pauze). Tussen de twee sets fiets je 5' rustig los.
Training 2	300'	LSD	Van deze duurtraining werk je min 2u af op "race-like" terrein. Voor de periode buiten deze "race-like" terrein, blijf je binnen je LSD zone.
	420'		
Week 10			
Training 1	75'	Herstel	Rustige herstel rit in aanloop van Beach Endurance.
Training 2	30'	Wedstrijdprikkels	Na een korte opwarming van werk je 3x (60" af in zone 5 - 60" Rust) gevolgd door 6x (60" in zone 6 - 60" Rust).
<b>BEACH ENDURANCE</b>			

# CET.

Coast Endurance Training

Trainingszones		
Z1	Herstel	In deze zone, ook wel de actieve recuperatie genoemd, worden de hersteltrainingen uitgevoerd, meestal na een wedstrijd of zware trainingsdag. Deze trainingen bevorderen het herstel maar verder is de intensiteit te laag om enig trainingseffect te veroorzaken.
Z2	Extensieve Duur	In deze zone is een heel groot trainingsvolume mogelijk en deze trainingen vormen bij elke uithoudingssporter de basis van de algemene conditie. Enkele versnellingen kunnen de eentonigheid doorbreken en regelmatig wordt deze trainingsvorm dan ook met andere gecombineerd.
Z3	Vetdrempel	Dit is de zone waarin de vetverbranding optimaal wordt aangesproken. Een goed ontwikkelde vetverbranding is de absolute basis voor uithoudingsprestaties die over meerdere uren lopen (wielrennen, triathlon, marathon, ...). Deze trainingen worden meestal uitgevoerd in combinatie met extensieve duurtraining zodat een groot trainingsvolume mogelijk blijft.
Z4	Intensieve Duur	De intensiteit in deze zone ligt aanzienlijk hoger dan in vorige zones maar er blijft wel nog een behoorlijk trainingsvolume mogelijk. In deze zone leveren de koolhydraten ten opzichte van de vetten het grootste deel van de energie. In de bovenste helft van deze zone is het ideaal om lange tempoblokken uit te voeren.
Z5	Lactaatdrempel	In deze zone wordt het aerobisch duurvermogen heel zwaar belast. Koolhydraten zijn vanaf hier de voornaamste brandstof voor onze spieren. Deze zone bevindt zich op niveau van de 'maximal lactate steady state' en 'functional threshold power' (FTP) wat staat voor het maximaal vermogen dat een atleet voor $\pm 1$ u kan volhouden. De totale trainingstijd in deze zone bedraagt 30-75min, meestal opgesplitst in blokken van maximaal 20 min, respectievelijk op 90 tot 105% van de lactaatdrempel.

# CET.

## Coast Endurance Training

Z6	VO2max	Training in deze zone belast ons aerob systeem maximaal, tevens met een belangrijke bijdrage van de anaerobe stofwisseling afhankelijk van de individuele verhouding van spiervezeltypes van de atleet/sporter. De bedoeling van deze trainingsvorm is om de VO2max zelf, maar vooral ook het rendement van inspanning op 95-100% van de maximale zuurstofopname te verbeteren. Er treedt geen lactaatevenwicht meer op waardoor de totale trainingstijd in deze zone vrij beperkt is tot $\pm 30$ min, altijd opgesplitst in reeksen met blokjes van 3 tot 6 min. Deze training is zeer belastend en wordt dan ook enkel uitgevoerd in volledig uitgeruste status. Gezien de beperkte duur van de inspanningsblok en de trage hartslagrespons op inspanning is het hier moeilijk om een hartslagzone als trainingsmaat te hanteren.
Z7	Anaërobe Capaciteit	Dit is de zone voor de puur anaerobe training, met zeer korte intervallen meestal tussen 30 sec en 3 min. Deze trainingen hebben de bedoeling om de weerstand tegen 'verzuring' te verbeteren, maar zijn maximaal belastend voor ons organisme, vergen heel lange recuperatie en worden in de praktijk maar zelden uitgevoerd. Gezien de intensiteit van de inspanningen en de vrij korte duur van de intervallen is de hartfrequentie absoluut geen valabele parameter meer.

Coast Endurance Training

# SUCCES!

Gedeelde smart is halve smart, zeggen ze toch?! 😊  
Samen afzien om te knallen op de wedstrijddag.

Wil je ook jouw vooruitgang met ons delen? Gebruik dan de hashtag #Start2BeachEndurance op sociale media of stuur jouw foto's en verhaal naar sport@depanne.be.

Of tag de Panne Beach Endurance op Facebook of Instagram!



MET DANK AAN

# CET.

Coast Endurance Training

