

Trainingsbox - duur

Uitleg: Met de duurtrainingen werk je aan de algemene kanoconditie. Duurtrainingen vormen een onmisbare basis voor later in het wedstrijdseizoen!

Tip: Duurtrainingen zijn perfect te combineren met skills zoals zogvaren!

Inspanning: 70-75%.

Uitleg:

- ' minuut
- " seconden
- X / X: voor de / is inspanning, na de / is rust
- p= pauze tussen de sets

De trainingen

Time trial

- Time jezelf op een vaste route(s) van 10-12 km. Herhaal dit regelmatig en probeer elke keer je tijd wat bij te schaven!

Intervallen

- 4-6x8'/4'
- Tip voor beginners: 8 minuten nog te lang? Begin dan met blokken van 4, en werk van daar naar 8

Gebroken interval

- 4-6x8'/4' onderverdeeld in 4' 75% - 1' 85%, 2' 75% - 1' 85%
- Goede training voor de K2 om elkaar te blijven opzoeken in de tempowisselingen.

Pyramide

- 4'-6'-8'-6'-4'/2'

Wisselslag

- 10' (30-30), 8' (25-25), 6' (20-20), 4' (15-15), 2' (10-10) p=4'
- Goede training voor de K2 om elkaar te blijven opzoeken in de tempowisselingen.
- Maak van de rust gebruik om te letten op je technische punten.

Met rem

- R 4 x 5'/4', Raf 3 x 6'/5' p=5'
- Niet te snel naar een rem grijpen, zorg eerst dat je techniek op orde is!