
Wedstrijd (mountainbike) training - bron: MountainBikePlus

Duursport - Een XC-race heeft meer piekmomenten en hierbij is de gemiddelde inspanning hoger dan bij een marathon. Ondanks de hoge inspanning is het nog steeds een duursport waarbij de aerobe capaciteit, het duurvermogen, de basis is voor een goede prestatie. In de trainingsplanning zal het verhogen van de aerobe capaciteit dan ook een belangrijke plaats innemen. Versnellingen en korte krachtexplosies kunnen grof in 2 groepen worden verdeeld. Korte a-lactische (zonder melkzuurvorming) en langere lactische (met melkzuurvorming). Beide systemen moet je trainen om tempowisselingen aan te kunnen. Dit kan met sprint-, kracht- en intervaltrainingen. Verder is in een XC-race rijtechniek een belangrijke factor om niet onnodig tijds- en energieverlies op te lopen.

Trainingen - In één schema een heel seizoen uitschrijven per training is bijna onmogelijk. Vooral ook omdat voor eenieder de piek(ken) binnen een seizoen op andere momenten zal liggen. Deze blokken van trainingen kunnen als basis dienen om aan elkaar te koppelen en aan te passen in de loop van je seizoen.

- **Blok 1** is gericht op het vergroten van de aerobe capaciteit met hier en daar een intensieve prikkel.
- **Blok 2** is gericht op het vergroten van de maximale zuurstofopname en snelheid.
- **Blok 3** geeft de finishing touch om in topvorm aan een wedstrijd(periode) te beginnen.

Houd er rekening mee dat je maximaal een week of zes in (top)vorm kunt blijven. Daarna zul je weer een - eventueel verkort - schema met Blok 1, 2 en 3 moeten inbouwen voor een tweede seizoenspiek. De trainingen per week staan in willekeurige volgorde. Wissel rustige training af met intensieve trainingen.

Techniektraining - Voor de techniektraining raden we een kort rondje aan met lastige bochten, korte klimmetjes en steile afdalingen in echt mountainbike terrein. Probeer de lastige stukken te nemen zonder voet aan de grond en verhoog steeds je snelheid. Vergeet daarbij vooral ook niet om bochten zowel rechts- als linksom te nemen. Ook kort met een zo laag mogelijke snelheid achtjes draaien rond twee paaltjes is heel nuttig. Het gaat hier vooral om de rijtechniek en niet om de conditionele effecten.

Core-stability - Naast de aangegeven trainingen is het goed om minimaal een keer per week in Blok 1 en 2 Core-stability oefeningen of krachttraining toe te voegen.

BLOK 1

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
1	75m Z1	75m Z1	90m Z1	120m Z1
2	3x10m Z2. R=5m	3x12m Z2. R=5m	3x12m Z2. R=5m	4x10m Z2. R=5m
3	4x(2m,3m,4m) Z2/Z3. R=2m	4x(2m,3m,4m)Z2/Z3 . R=1m	4x(3m,4m,5m) Z2/Z3. R=2m	4x(3m,4m,5m)Z2/ Z3. R=1m
4		60m Verspreid 10x0,5m Z4	60m Verspreid 10x0,5m Z4	60m Verspreid 10x0,5m Z4
5			60m Techniek	60m Techniek

BLOK 1 (vervolg)

	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8
1	75m Z1	90m Z1	120m Z1	120m Z1
2	3x10m Z2. R=5m	4x10m Z2. R=5m	4x12m Z2. R=5m	4x15m Z2. R=5m
3	4x(2m,3m,4m) Z2/Z3. R=2m	4x(2m,3m,4m) Z2/Z3. R=2m	4x(2m,3m,4m) Z2/Z3. R=1m	4x(2m,3m,4m) Z2/Z3. R=1m
4		60m Techniek	60m Verspreid 10x1m Z4	60m Verspreid 10x1m Z4
5			60m Techniek	60m Techniek

Voor en na elke training 10-15 minuten rustig in- en uitfietsen

Z = trainingszone (hiervoor moet je je max. hartfrequentie of liever je anaerobedrempel weten)

Z0 = Herstel
 Z1 = Duurtraining
 Z2 = Tempoduurtraining
 Z3 = Extensieve interval
 Z4 = Intensieve interval

u = uur
 m = minuten
 s = seconden
 R = rustig doorfietsen

BLOK 2

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
1	75m Z1	90m Z1	120m Z1	90m Z1
2	5x4m Z3 + 2x8m Z2. R=2m	5x5m Z3 + 2x10m. R=2m	5x4m Z3 + 2x8m Z2. R=2m	5x4m Z3 + 2x8m Z2. R=2m
3	4x10m Z2/Z3. R=5m	4x10m Z2/Z3. R=5m	4x10m Z2/Z3. R=5m	4x10m Z2/Z3. R=5m
4		60m Techniek	60m Verspreid 10x1m Z4	60m Verspreid 10x1m Z4
5			60m Techniek	

BLOK 2 (vervolg)

	Week 5	Week 6
1	120m Z1	120m Z1
2	5x5m Z3 + 2x10m. R=2m	8x4m Z3 + 2x10m. R=2m
3	4x10m Z2/Z3. R=5m	4x10m Z2/Z3. R=5m
4	60m Techniek	60m Verspreid 10x1m Z4
5		60m Techniek

BLOK 3

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
1	90m Z1	120m Z1	120m Z1	120m Z1
2	3x12m Z2. R=5m	3x12m Z2. R=5m	4x10m Z2. R=5m	3x12m Z2. R=5m
3	30m Z3/Z4 op MTB parcours	2x20m Z3/Z4 parcours. R=10m	3x15m Z3/Z4 parcours. R=8m	5x8m Z3/Z4 parcours .R=8m
4		60m Techniek	60m Verspreid 10x1m Z4	60m Verspreid 10x30s voluit
5			60m Techniek	60m Techniek

BLOK 3 (vervolg)

	Week 5	Week 6
1	90m Z1	75m Z1
2	3x12m Z2. R=5m	4x8m Z2. R=5m
3	6x6m Z3/Z4 parcours. R=6m	6x4m Z4 parcours. R=5m
4	60m Verspreid 8x40s voluit	60m Verspreid 6x50s voluit
5	60m Z1	