Rooster Baantrainingen Het Velodrome Amsterdam 2011-2012

Kennismakingstraining | Introductietraining | Basistraining | Masterclass | RennersBuffet*

weeknr. & kleur	dag	datum	14.00	14.15	14.30	14.45	15.00	15.15	15.30	15.45	16.00	16.15	16.30	16.45	17.00	17.15	17.30	17.45	18.00	18.15	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45	22.00
51	woensdag	21-dec																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	25-dec																																	
52	woensdag	28-dec																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	1-jan																							Basistraining										
2012 1	woensdag	4-jan																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	8-jan									Kennismakingstraining								Introductietraining								Basistraining								
2	woensdag	11-jan																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	15-jan									Kennismakingstraining																Basistraining								
3	woensdag	18-jan																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	22-jan																	Introductietraining								Basistraining								
4	woensdag	25-jan																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	29-jan									Kennismakingstraining								Introductietraining								Basistraining								
5	woensdag	1-feb																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	5-feb															Introductietraining								Basistraining										
6	woensdag	8-feb																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	12-feb															Kennismakingstraining								Basistraining										
7	woensdag	15-feb																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	19-feb															Introductietraining								Basistraining										
8	woensdag	22-feb																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	26-feb															Kennismakingstraining								Basistraining										
9	woensdag	29-feb																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	4-mrt															Kennismakingstraining								Basistraining										
10	woensdag	7-mrt																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	11-mrt															Introductietraining								Basistraining										
11	woensdag	14-mrt																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	18-mrt															Kennismakingstraining								Basistraining										
12	woensdag	21-mrt																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	25-mrt															Kennismakingstraining								Basistraining										
13	woensdag	28-mrt																		Masterclass							Basistraining								
	Zondag	1-apr									RennersBuffet*																								

Hoe werkt het rooster?

- De kleur van de trainingsblokken verteld je wat voor training het is. Blauw bijvoorbeeld is een Kennismakingstraining niv.1.
- Helemaal links in het schema kun je het nummer van de week vinden, de dag en de datum vinden en kun je dus zien wanneer een training is.
- Boven aan het rooster zie je van links naar rechts een tijdschaal en ieder vakje vertegenwoordigd een kwartier. Het eerste vakje bijvoorbeeld met daarin 14.00 betreft dus het tijdstip van 14.00 uur tot 14.15 uur. Door hier naar te kijken kun je zien van hoelaat tot hoelaat een training plaats vind.
- In de kolom met de weeknummers kun je aan de hand van de kleur van het vakje met daarin het weeknummer vinden wat die week het thema van de Basistraining niv.3 en Masterclass niv.4is:

In een oranje week zijn de trainingen intensief, in gele weken gemiddeld intensief en veel gericht op sprint en in groene weken zijn de trainingen op duur gericht en niet zo intensief.

voorbeeld: Op zondag 19 februari is er van 19.30uur tot 21.15uur een basistraining. Het is een groene training gericht op duur want in de meest linkse kolom staat het weeknr. 7 in een groen blok.

Effectief trainen met oranje, gele en groene weken en een hartslagmeter.

Niet iedere training van de Basistraining en Masterclass is het zelfde. Bij deze trainingen zijn iedere week de trainingsopdrachten verschillend, en ook de intensiteit is elke week anders. Deze manier van trainingsopbouw noemt men periodisering en maakt dat je meer vooruitgaat dan wanneer je steeds dezelfde trainingen met dezelfde intensiteit doet.

In een oranje week zijn de trainingen intensief, in gele weken gemiddeld intensief en veel gericht op sprint en in groene weken zijn de trainingen op duur gericht en niet zo intensief.

Wil je meer weten, stuur dan een email naar trainer@velodrome.nl of kom naar de trainingen want daar krijg je regelmatig de nodige informatie.

Let op!

De aanvangs en eindtijd van een training kan per week verschillen.

Vanaf zondag 5 februari start de Basistraining op zondag om 19.30uur.

Wijzigingen nieuwe versie:

- De eerder geplande Kennismakingstraining van 1 januari zal niet doorgaan.
- De Introductietraining van 15 januari is verplaatst naar 22 januari 18.00uur.
- Op 15 januari zal er een Kennismakingstraining georganiseerd worden.
- Beide trainingen, Kennismaking en Basis, starten op 12 februari een half uur eerder.

* Het RennersBuffet is de feestelijke afsluiting van het baanseizoen met een dinerbuffet