



Ergometertrainingen

Training 1

We starten met extensief duurwerk. De hartfrequentie van 150 is echt het maximum. Bij zo'n HF kun je nog wel wat praten.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

3 minuten slagtempo (ST) 20 en 500m-tijd 2.40.

2 x een steigerung naar 2.20, 10 slagen vasthouden (een steigerung is opbouwen vanuit light in 10 halen naar die 2.20, dat 10 halen vasthouden en dan weer in 10 halen naar light).

3 minuten slagtempo 22 in 500m-tijd 2.30.

Het werk:

Hartfrequentie moet bij het werk op de 150 slagen per minuut komen, maar niet hoger. Hier richten jullie je 500m-tijd op.

12 min. Roeien ST 20-22, P 3min.

Van * tot * 3 keer.

In de pauzes van in dit geval 3 minuten verlaat je de ergometer en ga je even vertreden. Rekt je spieren wat enz. Maar blijf wel in beweging.

Uitwerken:

3 minuten slagtempo 22 in 500m-tijd 2.35.

2 x een steigerung naar tempo 2.20, 10 slagen vasthouden.

2 minuten slagtempo 20 en 500m-tijd 2.40.

Training 2

Na het saaie werk van vorige week nu wat meer afwisseling in zowel 500m-tijd als slagtempo.

Maar let op: zelfs bij de meest intensieve minuut, is het niet de bedoeling dat jullie op 100% zitten van je HF-max., 80% is genoeg!

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

3 minuten slagtempo 22 en 500m-tijd 2.40.

3 x een steigerung naar tempo 2.20, 10 slagen vasthouden in ST 26.

2 minuten slagtempo 24 in 500m-tijd 2.30.

Het werk:

		intensiteit	500m-tijd dames	500m-tijd heren	slagtempo	rust
1	1. min	*	2.30	2.20	24	30 sec
2	1. min	**	2.25	2.15	26	30 sec
3	1. min	***	2.20	2.10	28	30 sec.
4	1. min	*	2.30	2.20	24	30 sec.
5	1. min	**	2.25	2.15	26	30 sec.
6	1. min	***	2.20	2.10	28	30 sec.
7	1. min	****	2.15	2.05	30	5 min.

Deze tabel doen jullie 2 keer.

Uitwerken:

2 minuten slagtempo 22 500m-tijd 2.35.

2 x een steigerung naar tempo 2.20, 5 slagen vasthouden.

2 minuten slagtempo 20 en 500m-tijd 2.40.

Sneller kan mag, maar probeer wel de verschillen die genoemd zijn aan te houden en span je niet zo vreselijk in, dat je geen woord meer uit kan brengen. Bij 80% inspanning kun je altijd nog wel wat praten.

Training 3

Deze keer lekker intensief werk en toch mag je niet achter je adem komen te zitten.

Onderaan dit bericht zie je de omschrijving van het niveau waarop je dit werk gaat doen. Aerobe drempel.

Het is wel handig om dit werk met de hartslagmeter om te doen. Heb je die niet hanteer dan de babbeltruc 😊.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

2 min. ST 22 500m-tijd 2:30

2 x steigerung in 10 slagen naar 10 slagen strong vasthouden en weer in 10 slagen terug.

1 min. ST 26 500m-tijd 2:20

1 min. ST 24 500m-tijd 2:20

1 min. ST 22 light 500m-tijd 2:40

Intensieve duur kort:

4x 5min HF80% van de Aerobe Drempel ST 26 Pauze: 3min

Uitwerken:

2 min. ST 24 500m-tijd 2:30

2 x steigerung naar 10 slagen strong vasthouden en weer terug.

2 min. ST 22 500m-tijd 2:30

1 min. ST 20 light Tijd 2:40

Maar voor alles: blijf goed ademen. Je mag niet achte je adem komen zitten.

Aerobe drempel: Rond dit punt train je het vermogen van je lichaam om zuurstof naar je spieren te transporteren. Je traint je hart en longen waardoor je uithoudingsvermogen beter wordt. De trainingen (rond 60 tot 80 procent van je maximale hartslag, afhankelijk van je getraindheid) voelen over het algemeen vrij comfortabel aan. Je kan altijd de babbeltest gebruiken als 'parameter'. Kan je niet meer vlot babbelen tijdens het werk, dan ga je te snel.

Training 4

Ervaren wat het is om een uur door te roeien.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Start met een 500m-tijd van 2.40 en ga ieder uur met 2-3 sec omlaag in die 500m-tijd. De laatste 10 minuten doe je bij 3 sec/10 min op 2.25 en bij 2sec/10 min op 2.30. Kijk zelf wat je aankunt, maar houd je zo mogelijk aan dat afbouwschema.

Zorg voor een rustig tempo: begin met 18-20 en aan het eind max 22-24.

Naar behoefte nog een paar minuten uitroeien of wat rekken, strekken en huppelen.

Training 5

Deze keer wat omvangrijker werk. Jullie hoeven niet op je top, HF 150.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

3 minuten slagtempo 22 en 500m-tijd 2.40.

3 x een steigerung naar 500m-tijd 2.20, 5 slagen vasthouden.

3 minuten slagtempo 24 in 500m-tijd 2.35.

Het werk:

Jullie HF moet bij het werk op de 150 slagen per minuut komen, maar niet hoger. Hier richt je je 500m-tijd op

12 min. Roeien ST 22-24, P 3min.

Van * tot * 3 keer.

Schrijf de 500m-tijd die je haalt op. Dat is een richttijd voor volgende trainingen.

Uitwerken:

3 minuten slagtempo 22 in 500m-tijd 2.35.

2 x een steigerung naar 500m-tijd 2.20, 5 slagen vasthouden.

3 minuten slagtempo 20 en 500m-tijd 2.40.

Training 6

Een duurprogrammaatje, maar nu met een paar intervallen ertussen. Neem de 500m-tijd van training 5. De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

2 min. T 22 500m-tijd 2:35

2 x steigerung 10 slagen strong vasthouden en weer terug.

2 min. ST 24 500m-tijd 2:25 Ofwel de tijd waarop jullie gaan werken.

1 min. ST 20 light 500m-tijd 2:40

Het werk:

2x15min HF75% ST24 500m richttijd 2.25:

De 4^{de}, 9^{de} en 13^{de} minuut versnellen jullie tot 5 sec. onder de opgegeven tijd.

Het ST mag dan naar 26.

P3min

Uitwerken:

2 min. ST 20 light 500m-tijd 2:40

2 min. ST 24 500m-tijd 2:30

1 min. ST 22 500m-tijd 2:35

Training 7

Een intervalprogrammaatje. Een veel inspannender opdracht.

Jullie moeten tegen je grens aan gaan zitten (90%), maar wel zo dat iedere keer in de inspanningsminuut dezelfde afstand gehaald wordt.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

2 min rustig aan, slagtempo 20, 500m-tijd: 2:40.

2 min. medium, slagtempo 24, 500m-tijd: 2 : 25.

3 x steigerung: in 5 halen naar strong, 10 halen vasthouden (slagtempo 26), in 10 halen naar light.

2 min. medium, slagtempo 24, 500m-tijd: 2 : 30.

Het werk:

*** 1 min. in slagtempo 26 met als 500m tijd: 2:10**

Pauze: 20 sec. light. (afstand onbelangrijk) slagtempo 18. Je kunt ook zeggen: 6 slagen light.*

van * tot * 5 keer, (de eerste net zo snel als de vijfde!) dan 5 minuten actieve pauze.

En dit 2 keer.

Uitwerken doen jullie 500m in slagtempo 22 en richttijd 2:30/500m.

Daarna 500m slagtempo 20 en richttijd 2:50/500m.

Training 8

Deze training moet je proberen steeds dezelfde snelheid te “varen” maar het slagtempo veranderen. Je gaat dus van “op kracht” naar souplesse en weer terug.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Het inwerken gaat als volgt:

250m (2:40) Slagtempo 22

250m (2:30) Slagtempo 24

250m (2:25) Slagtempo 24

100m (2:10) Slagtempo 26

250m (2:30) Slagtempo 24

Het werk:

2x15min HF80% 500m in 2:20 Slagtempo 22 en 24 en 26 P5min

Doe dit met een wisseling in het ST.: 1 min. in 22, 1 min. in 24 en 1 min. 26 enz.

Uitwerken:

250m (2:30) Slagtempo 22

250m (2:25) Slagtempo 24

500m (2:40) Slagtempo 22

Training 9

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

We gaan weer een uur roeien, probeer dat nu constant in 2.30/500m

Het slagtempo mag je wat variëren, maar de 500m-tijd blijft gelijk. Begin bv met tempo 18, doe de volgende 10 min in tempo 20 en ga dan weer naar tempo 18.

Kun je met dat relatief lage tempo de 500m-tijd niet vasthouden mag je het tempo wat verhogen, maar liever niet.

Naar behoefte nog een paar minuten uitroeien op 2.45.

Training 10

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

250m rustig aan, slagtempo 22, tijd: 2:40.

250m medium, slagtempo 24, tijd: 2:30.

3 x steigerung: in 5 halen naar strong, 10 halen vasthouden (slagtempo 26), in 10 halen naar light.

250m medium, slagtempo 24, tijd: 2:30.

Het werk:

*** 200m in slagtempo 26 met als 500m tijd 2:10, de eerste moet wel net zo snel als de vijfde!**

Pauze: 20 sec. light. (afstand onbelangrijk) slagtempo 20. Je kunt ook zeggen:7 slagen light.*

van * tot * 5 keer, dan 5 minuten actieve pauze.

En dit 2 keer.

Uitwerken doen jullie 1 km in slagtempo 24 en richttijd 2:30/500m.

Daarna 1 km slagtempo 22 en richttijd 2:40/500m.

Training 11

Deze mogen jullie even helemaal los. Jullie gaan op 90% van je kunnen tijdens die 2 minuten maar die laatste min van ieder blokje mag zo snel als je kunt.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Het inwerken gaat als volgt:

250m (2:40) Slagtempo 20

250m (2:30) Slagtempo 22

250m (2:25) Slagtempo 24

100m (2:10) Slagtempo 26

250m (2:30) Slagtempo 22

Het werk:

3x(2-2-1min) H:F90% T oplopend tot WT P5min

(bijvoorbeeld: 2 min 2.15, 2 min 2.10, 1 min 2.05 of lager)

Uitwerken:

250m (2:30) Slagtempo 22

250m (2:25) Slagtempo 24

500m (2:40) Slagtempo 22

Training 12

Een extensief duurprogrammaatje.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Het inwerken gaat als volgt:

250m (2:40) Slagtempo 20

250m (2:30) Slagtempo 22

250m (2:25) Slagtempo 24

100m (2:10) Slagtempo 26

250m (2:30) Slagtempo 22

Het werk:

2x15min HF70% 500m in 2:25: afwisselend 1 min. ST 20 en 2 min. ST 24, P5min

Uitwerken:

250m (2:30) Slagtempo 22

250m (2:25) Slagtempo 24

500m (2:40) Slagtempo 22

Training 13

Een duurprogramma. Als het slagtempo aan de lage kant is mag je ook wisselen van 24 naar 26 i.p.v. 22 en 24. Jullie werken op ong. 80% van je vermogen.

Inwerken:

2 minuten slagtempo 22 en 500m-tijd 2.40.

1 x een steigerung naar 500m-tijd 2.20, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 500m-tijd 2.15, 5 slagen vasthouden

1 minuut slagtempo 24 in 500m-tijd 2.30.

1 minuut slagtempo 24 in 500m-tijd 2.25.

1 x een steigerung naar 500m-tijd 2.15, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 500m-tijd 2.10, 5 slagen vasthouden.

1 minuut slagtempo 22 in 500m-tijd 2.30.

Het werk:

6km, t22-t24, aan één stuk werken. Daarvan de eerste km ST 22, 500m 2:25

Km 2 ST 24, 500m 2:20

Km 3 ST 22, 500m 2:25

Km 4 ST 24, 500m 2:20 enz.

Uitwerken:

2 minuten slagtempo 22 en 2.40.

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 22 in 2.30.

1 minuut slagtempo 20 in 2.50

Training 14

Een piramidetje waarin in eerste instantie alleen het slagtempo omhoog gaat, niet de 500m-tijd. Maar in die ene minuut met slagtempo 26 gaan jullie op topsnelheid.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

2 minuten slagtempo 22 in 2.40.

1 x een steigerung naar 2.20, 5 slagen vasthouden

1 minuten slagtempo 22 in 2.30.

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

1 minuten slagtempo 24 in 2.25.

Het werk: de 4, 3 en 2 min. doen jullie steeds op 75%. Maar die ene minuut moet voluit! Probeer wel de heengaande en teruggaande minuten in hetzelfde tempo te gaan. Ong. 2.20? En voluit tussen 2.00 en 2.10.

2x: 4 min T20, 3 min T22, 2 min T24, 1 min T 26, 2 min T24, 3 min T22, 4 min T 20.

Uitwerken:

1 minuten slagtempo 22 en 2.40.

1 x een steigerung naar 2.20, 5 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 22 in 2.40.

Training 15

De tijd in de 0,5 minuten is de tijd die je vorige week in de topminuten haalden plus 5 sec., en moet wel elke keer gehaald worden.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

2 minuten slagtempo 20 en 2.40.

1 x een steigerung naar 2.20, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 24 in 2.30.

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.10, 5 slagen vasthouden.

1 minuten slagtempo 24 in 2.30.

Het werk:

12 min. t24, 3 keer, pauze 4 min.

Per 12 min. bijvoorbeeld: *2,5 min in 2:20, 0,5 min. 2:10; * 4 keer van * tot *.

Uitwerken:

2 minuten slagtempo 20 en 2.50.

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

1 minuut slagtempo 22 in 2.40.

1 minuut slagtempo 18 in 2.50.

Training 16

Een 10 km test, met de ervaring die je nu op de ergometer hebt, probeer je die 10 km zo snel mogelijk af te leggen, maar minimaal in een 500m-tijd van 2.30 voor de dames (je komt dan uit op 50 minuten) en 2.15 voor de heren (je komt dan op uit op 45 minuten).

Qua tempo: rond de 22

Werk wel ca 5 minuten uit: 2 min 2.40, een steigerung naar 2.20 5 halen vast houden en nog eens 2 min 2.40.

Training 17

Intensieve duur. Houd in ieder geval de verschillen aan. Dat betekent dat de eerste 10 minuten flink op de benen gewerkt moet worden en de laatste 10 minuten op de top.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

2 minuten slagtempo 20 in 2.40.

1 x een steigerung naar 2.20, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 22 in 2.30.

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.10, 5 slagen vasthouden.

1 minuten slagtempo 24 in 2.20.

Het werk:

4 maal 10min., pauze 3 min.

Daarvan de eerste 10 min. ST 20, 500m 2:20

2^{de} 10 min. ST 22, 500m 2:18

3^{de} 10 min. ST 24, 500m 2:16

4^{de} 10 min. ST 26, 500m 2:14

Uitwerken:

2 minuten slagtempo 20 in 2.50.

1 x een steigerung naar 2.20, 5 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 22 in 2.40.

1 minuut slagtempo 20 in 2.50.

Training 18

De intensiteit ligt tussen de 80 en 90%.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

2 minuten slagtempo 22 in 2.40.

1 x een steigerung naar 2.20, 10 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.15, 10 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 25 in 2.30.

1 x een steigerung naar 2.15, 10 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.10, 10 slagen vasthouden.

1 minuten slagtempo 25 in 2.30.

Het werk:

12 min. t24, 3 keer, pauze 4 min.

Per 12 min.: *2,5 min in 2:20, 0,5 min. 2:10; * 4 keer van * tot *.

Uitwerken:

2 minuten slagtempo 22 in 2.50.

1 x een steigerung naar 2.15, 10 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 24 in 2.40.

1 minuut slagtempo 22 in 2.50.

Training 19

Mocht je de opgegeven tijden niet halen (of lager uitkomen), probeer in ieder geval een negatieve split erin te houden.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

2 minuten slagtempo 20 in 2.40.

1 x een steigerung naar 2.20, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 22 in 2.30.

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.10, 5 slagen vasthouden.

1 minuten slagtempo 24 in 2.20.

Het werk:

4 maal 10min., t24, pauze 3 min.

Daarvan de eerste 10 min. ST 24, 500m 2:25

2^{de} 10 min. ST 24, 500m 2:22

3^{de} 10 min. ST 24, 500m 2:19

4^{de} 10 min. ST 24, 500m 2:15

Uitwerken:

2 minuten slagtempo 20 in 2.50.

1 x een steigerung naar 2.20, 5 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 22 in 2.40.

1 minuut slagtempo 20 in 2.50.

Training 20

Een intervaltraining waar jullie je lekker in uit kunnen leven.

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

2 minuten slagtempo 22 in 2.40.

1 x een steigerung naar 2.20, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 24 in 2.30.

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.10, 5 slagen vasthouden.

1 minuten slagtempo 26 in 2.20.

Het werk:

3x(3-2-1 min) HF90% T oplopend tot WT ST 26; P5min

500m-indicatie:

3 min. 500m tijd 2:20, 2 minuten 500m tijd 2:15, 1 min. 2:10.

Uitwerken:

2 minuten slagtempo 20 in 2.50.

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 24 in 2.40.

1 minuut slagtempo 22 in 2.50.

Training 21

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

2 minuten slagtempo 22 in 2.40.

1 x een steigerung naar 2.20, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 24 in 2.30.

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.10, 5 slagen vasthouden.

1 minuten slagtempo 26 in 2.20.

Het werk:

2x(3-2-1-2-3min) HF90% ST 22, 24, 26, 24, 22, T op- en aflopend P5min

De 500m-tijd achtereenvolgens van 2:18, naar 2:13, 2:10 terug naar 2:13 en dan 2:18 en dat 2 keer.

Uitwerken:

2 minuten slagtempo 24 in 2.50.

1 x een steigerung naar 2.15, 5 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 24 in 2.40.

1 minuut slagtempo 24 in 2.50.

Training 22

De 500m-tijden zijn richttijden voor dames, heren mogen daar 10-15 sec onder zitten.

Inwerken:

2 minuten slagtempo 22 in 2.40.

1 x een steigerung naar 2.20, 10 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.15, 10 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 25 in 2.30.

1 x een steigerung naar 2.10, 10 slagen vasthouden

1 x een steigerung naar 2.05, 10 slagen vasthouden.

1 minuten slagtempo 25 in 2.30.

Het werk:

3x(6x25 halen WT / 10 halen licht) HF90% P5min

HF 90% is niet sprinten, maar wel maximaal roeien, tegen de verzuring aan.

Slagtempo is 25, en het 500m-tijd is tussen de 2:00 - 2:05

Uitwerken:

2 minuten slagtempo 22 in 2.40.

1 x een steigerung naar 2.15, 10 slagen vasthouden

2 minuten slagtempo 24 in 2.30.

1 minuten slagtempo 22 in 2.40.