



Schaats

voor
KiKa

Trainingsschema

voor de Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee

POWERED BY Duo  sport



WIJ STOMEN JOU KLAAR VOOR DE WEISSENSEE

Je hebt je ingeschreven voor een tocht op de Weissensee; een prachtige uitdaging om naar toe te werken. De tocht zelf is misschien nog een tijdje weg, maar juist nu begint de voorbereiding. Hoe beter je traint, hoe groter de kans dat je de tocht met plezier en vertrouwen uitrijdt.

Een lange dag op natuurijs vraagt veel: uren achter elkaar schaatsen, je tempo vasthouden en slim omgaan met je energie. Met gerichte trainingen kun je daar goed naar toe werken. Of je nu wilt toewerken naar een snelle tijd, de tocht zonder veel pauzes wilt volbrengen, of vooral benieuwd bent of jij het haalt, met een goed schema zet je de juiste stappen.



In de schema's zie je een combinatie van trainingen: korte blokken op het ijs om je techniek en snelheid te verbeteren, en langere duurtrainingen, soms buiten het ijs, om je uithoudingsvermogen op te bouwen. Daarbij oefen je ook met eten en drinken tijdens inspanning, zodat je tijdens de tocht niet voor verrassingen komt te staan.

Omdat iedereen een ander startpunt heeft, onderscheiden we drie groepen deelnemers: van ervaren schaatsers tot sportieve beginners. Zo kies je het schema dat bij jou past!

Trainen betekent niet alleen werken aan je conditie, maar ook vertrouwen krijgen in je eigen kunnen en plezier hebben in het proces. Zo bouw je stap voor stap aan een mooie voorbereiding op een tocht die je nog lang bij zal blijven.

ALGEMENE TIPS

TIP 1: Eten en drinken onderweg

Tijdens een lange tocht is energie behouden net zo belangrijk als goed schaatsen. Oefen daarom tijdens je trainingen met eten en drinken. Sportrepen, gels en sportdrank zijn vaak handiger en beter verteerbaar dan bijvoorbeeld een boterham in de kou. Zo weet je zeker wat voor jou goed werkt op de dag van de tocht.



TIP 2: Techniek boven kracht

Een goede techniek maakt schaatsen een stuk efficiënter en minder vermoeiend. Zeker bij lange tochten scheelt dat enorm. Overweeg om schaatsles te nemen of regelmatig bewust op je techniek te trainen. Kleine verbeteringen leveren vaak groot voordeel op bij lange afstanden.



ALGEMENE TIPS

TIP 3: Luister naar je lichaam

Rust is óók training. Als je merkt dat je erg vermoeid bent, pas dan je schema aan of neem een dag extra herstel. Daarmee houd je je trainingen leuk en verklein je de kans op blessures.



TIP 4: Geniet van het proces

Het trainen zelf is al een avontuur. Iedere keer dat je op het ijs staat of een lange duurtraining afrondt, bouw je aan je doel. Vier die kleine stappen. Ze maken samen het verschil als je straks aan de start verschijnt.



VOOR DE REDELIJKE EN ONERVAREN SCHAATERS

Je kunt al redelijk schaatsen of hebt een redelijke conditie, maar er is nog ruimte om sterker te worden in snelheid en uithoudingsvermogen. Met gerichte training bouw je vertrouwen op, verbeter je je conditie en vergroot je het plezier tijdens de tocht.

Is dit voor jou een totaal nieuwe en ijskoude uitdaging? Dan kun je dit schema ook gebruiken! Deze loopt vanaf november, maar begin vooral als de schaatsbanen open zijn.

Maand	Kenmerken	Wekelijkse training	Maandelijks training
November	Conditie & techniek	Schaatsen: 2x 1-1,5 uur Naast ijs: 1x 1-3 uur	1x Duurtraining van 3 uur (wandelen of fietsen)
December	Basis versterken	Schaatsen: 2x 1-1,5 uur Naast ijs: 1x 1-3uur	1x Duurtraining van 3-4 uur (wandelen of fietsen)
Januari	Intensief en langer trainen	Schaatsen: 2x 1-1,5 uur Naast ijs: 1x 1-3 uur	1x Duurtraining van 3-5 uur (wandelen of fietsen)

VOOR DE ERVAREN SCHAATSERS

Je hebt al veel ervaring op de schaats en beschikt over een goede conditie. Je wilt tijdens de tocht zo min mogelijk pauzeren, misschien een snelle tijd neerzetten, een persoonlijk record verbeteren of gewoon zo veel mogelijk kilometers maken.

Voor jou ligt de nadruk op verfijnen van techniek en het combineren van snelheid met uithoudingsvermogen.

Maand	Kenmerken	Wekelijkse training	Maandelijks training
November	Conditie & techniek	Schaatsen: 2x 1-1,5 uur Naast ijs: 1-2x 1-3 uur	1x Duurtraining van 4 uur (wandelen of fietsen)
December	Duur opbouwen	Schaatsen: 2x 1-1,5 uur Naast ijs: 1-2x 2-3 uur	1x Duurtraining van 4-5 uur (wandelen of fietsen)
Januari	Intensief en langer trainen	Schaatsen: 2x 1-1,5 uur Naast ijs: 1-2x 2-4 uur	1x Duurtraining van 4-6 uur (wandelen of fietsen)

VOORBEELD TRAININGEN

Soort	Training van 1–1,5 uur
Interval	4x 20 min. basistempo, 5 min. actieve rust.
Interval	6x 5 min. boven basistempo, 5 min. actieve rust.
Mix	30 min. basistempo + 4x 5 min. boven basistempo, 5 min. actieve rust.
Interval	3x 30 min. basistempo, 5 min. actieve rust.
Schaatsen	2x 10 rondes (400 m hard / 400 m rustig) 5 min. rust tussen de blokken.

Soort	Training van 2–3 uur
Mix	20 min. boven basis tempo, 30 min. basistempo, 20 min. boven basistempo, 30 min. basistempo.
Duur	60–40–20 min. basistempo, met korte eetpauzes.
Interval	3x 30 min. basistempo, 10 min. actieve rust om te eten of te drinken.
Interval	2x 60 min. basistempo, 10 min. actieve rust om te eten of te drinken.

VOORBEELD TRAININGEN

Soort	Training 4–6 uur
Duur	4x 1 uur basistempo, 10 min. actieve rust om te eten of om te drinken.
Duur	2x 2,5 uur basistempo, 15 min. actieve rust.
Mix	30 min. basistempo + 4x 5 min. boven basistempo, 5 min. actieve rust.
Non-stop	1x 6 uur basistempo, eten en drinken onderweg.
Interval	1x 4 uur basistempo, elk kwartier 1 min. versnelling met eten en drinken onderweg.



LAATSTE WEEK VOOR VERTREK

Het is bijna zo ver... De Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee komt steeds dichterbij!

Wij kunnen niet wachten om jullie hier te ontvangen.
De laatste week voor jouw vertrek breekt aan en dit is
wat je moet doen:

Bouw de intensiviteit af!

**1 Schaatstraining &
1 korte duurtraining
van maximaal 2 uur.**

**Ter plaatse:
verken de route met 1-2 rondes.**



HEEL VEEL SUCCES!



Powered by

Duo  sport

Heb je nog vragen? Laat het ons weten.

06-21696013

schaatsvoorkika@kika.nl



Schaats 

SCHAATSVOORKIKA.NL