



**Voortgangsrapport
2024-Base 2
FTP-blok**

Voornaam Naam

Gemaakt door Cycloforce Coach
info@cycloforce.be

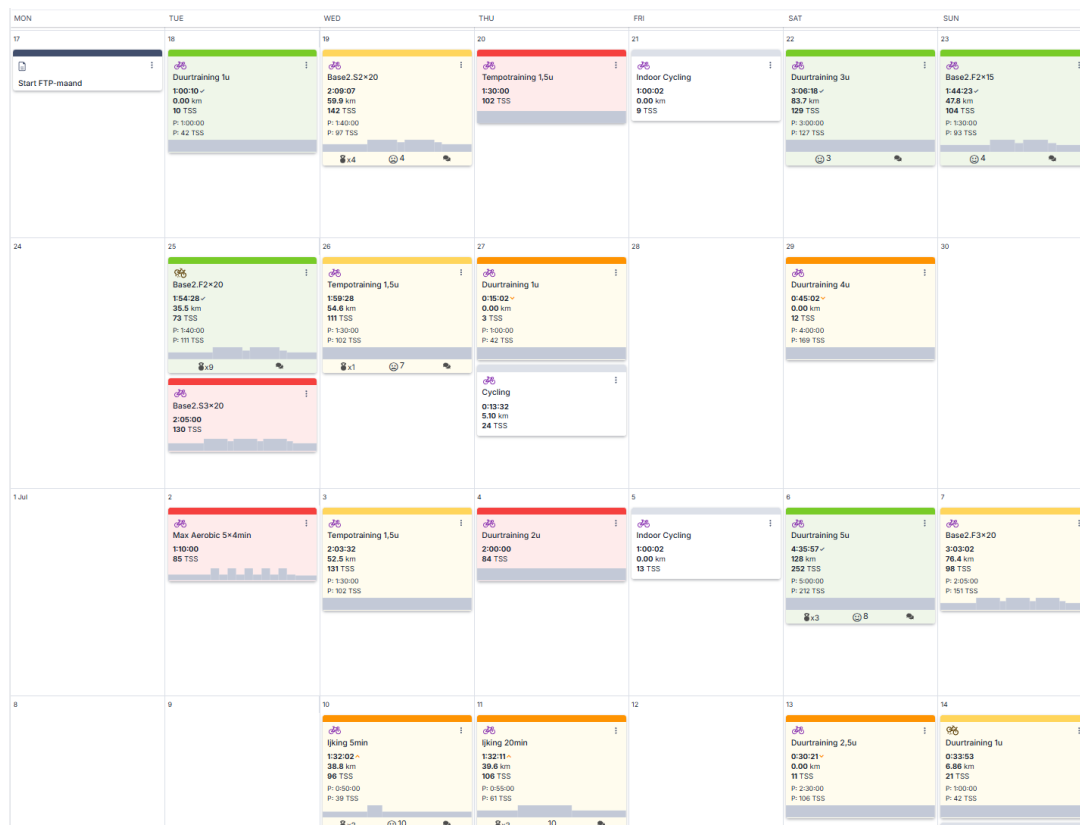
Inhoudsopgave

1 Overzicht	3
2 Opdeling van de Voortgangsperiode	4
2.1 3 weken opbouw	4
2.2 1 week ijkingstesten	4
3 Samenvatting van deze periode en uitleg volgende periode	6
4 Definities	7
5 Versiebeheer	7

Overzicht

Gedurende deze voortgangperiode lag de focus op het verbeteren van de intensieve aerobe capaciteit, met 4 weken FTP-focus. Dit om het doel van seizoen van 300W NP te behalen.

- Focus 1: FTP verhogen
 - De specifieke workouts waren gericht om in de FTP-zone te trainen
 - FTP 15min x 2, 20min x 2 en 20min x 3
- Focus 2: Gebruikelijke workouts om MTB en Cyclocross seizoen verder voor te bereiden/onderhouden: Max Aerobic (VO2max) en tempo-workouts met de MTB/Crossfiets
- Periode: 17/06/2024 - 14/07/2024
- Cijfers:
 - Geplande uren: 35:55
 - Gepresteerde uren: 30:00

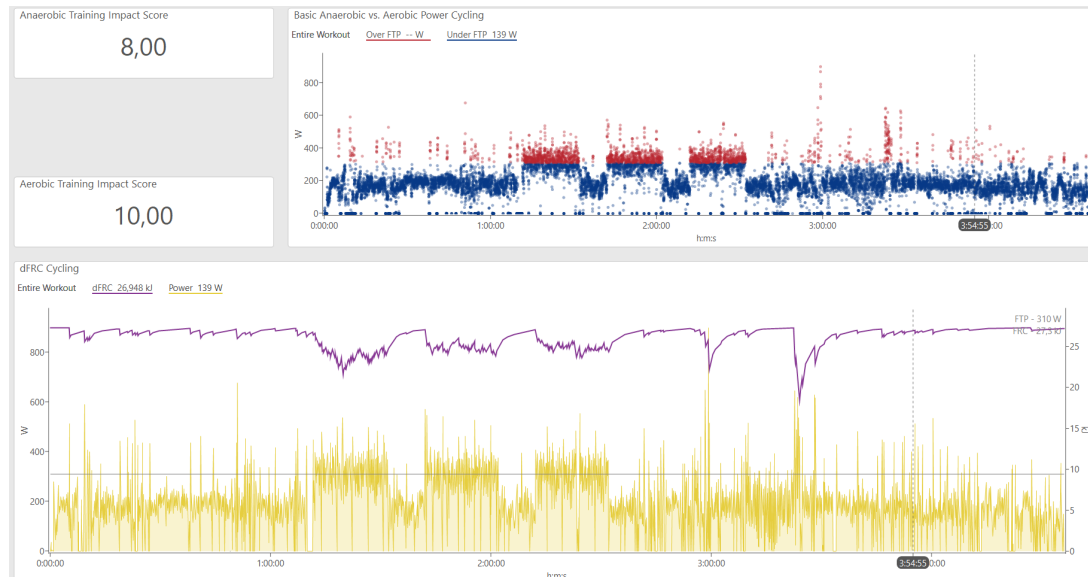


Opdeling van de Voortgangsperiode

3 weken opbouw

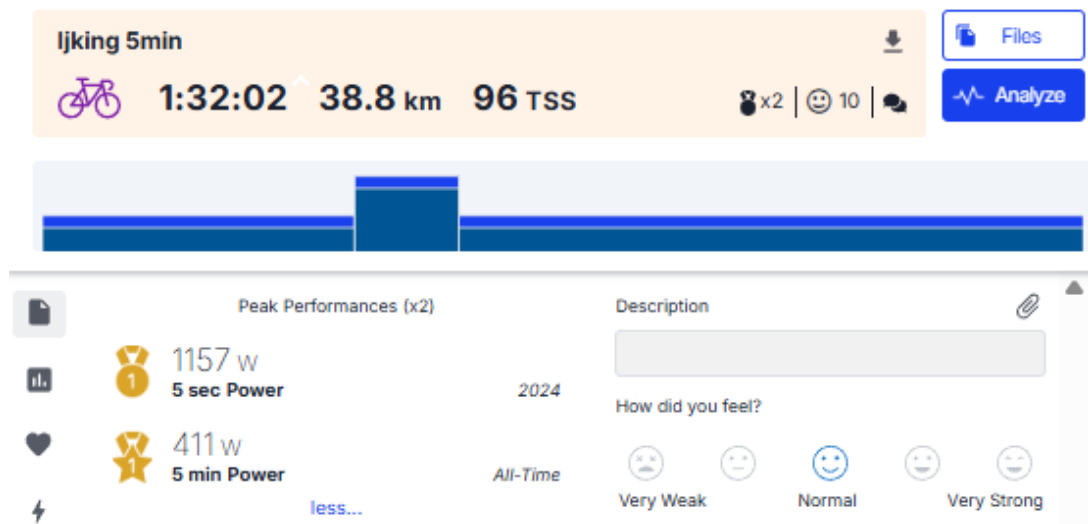
Dit laatste blok, het FTP-blok, is de afsluiter van je Base 2 periode, waar je de resultaten van al dat harde werken kan zien. Zie de grafieken hieronder waar je jouw progressie kan zien vergeleken tussen Base 1 en Base 2.

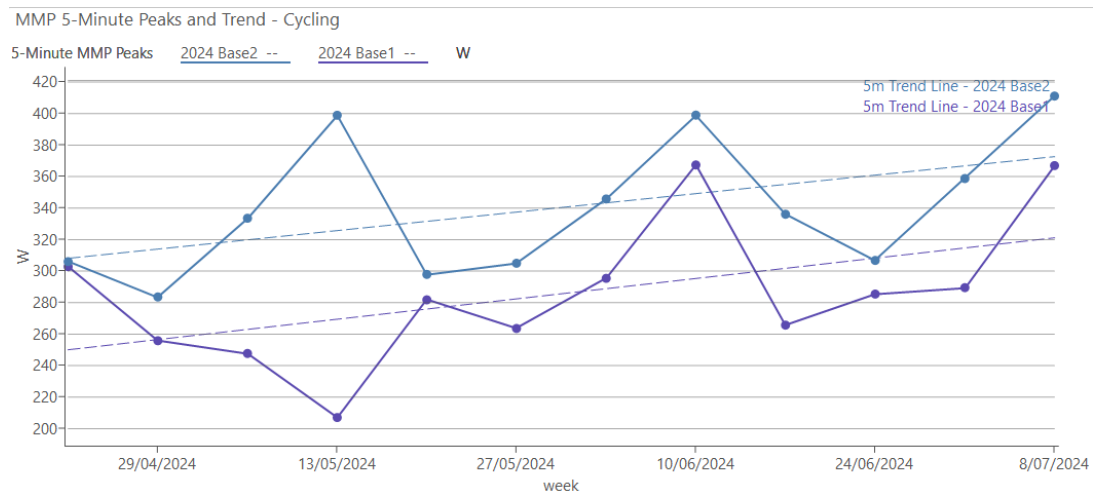
Hieronder weergave van jouw workout Base2.F3x20. Mooi binnen de gevraagde vermogenrange gebleven!



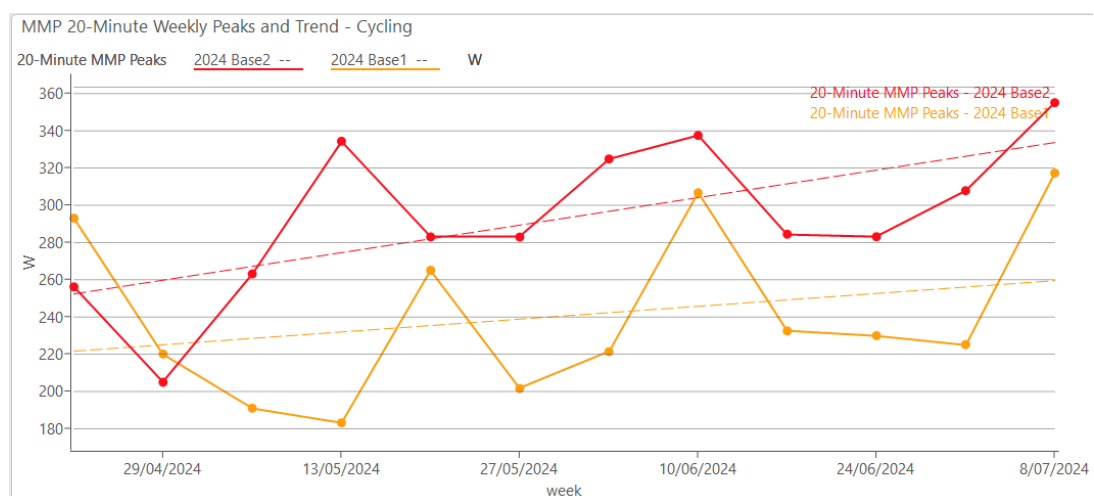
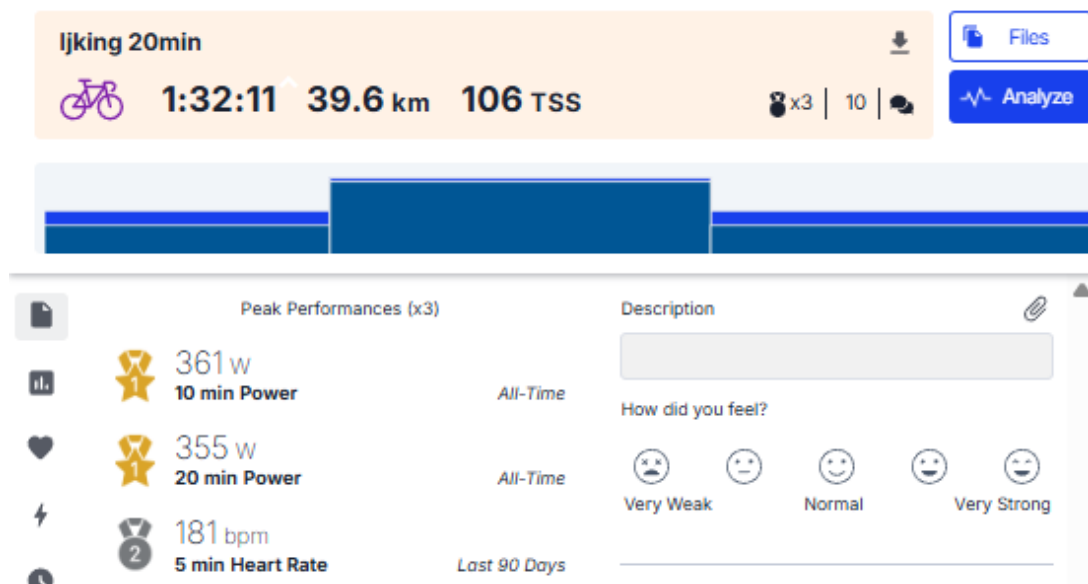
1 week Ijkingstesten

Ijking 5min: Record!





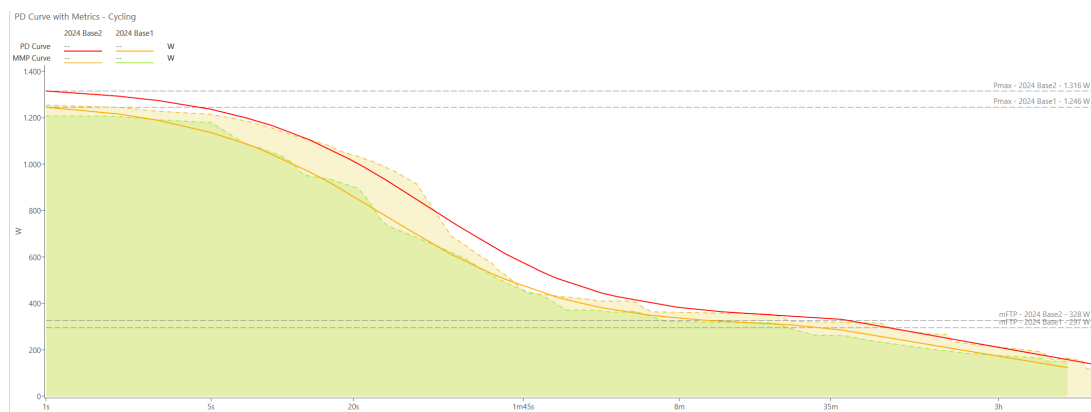
Ijking 20min: Record!



Samenvatting van deze periode en uitleg volgende periode

Je hebt erin geslaagd om jouw vermogenrecords te verbreken, goed bezig! Dit zowel voor de 5 als 20 minuten inspanning. Wat maakt dat dit specifieke trainingsblok zijn doel behaald heeft.

Gebruik deze informatie om met volle energie aan de volgende trainingsperiode te beginnen. Dit is namelijk een volgende belangrijke stap om jou de nodige anaerobe basis te geven voor tijdens je wedstrijden.



Volgende trainingsperiode:

- Naam: Focus op FRC extensieve intervallen
- Aantal weken: 4
- Beschrijving van de kwalitatieve workouts:

Optimized Interval Targets Cycling - Last 90 Days

2024 Base2		Level	Energy System	Duration h:m:s	High Target W	Low Target W	Reps Estimate Progressive	Total TIZ Estimate Progressive	Recovery Time Estimate Ratio
	Pmax	Max		0:00:09	1,034	1,014	5-10	>1 min	7-12 Min (Full)
	Pmax/FRC	Intensive Anaerobic (FRC)		0:00:28	717	697	4-10	>2 mins	7-8 Min (Full)
	FRC	Extensive Anaerobic (FRC)		0:00:47	573	553	3-12	4-12 mins	1:2 to 1:10 (Ratio of Interval to Rest)
	FRC/FTP	Max Aerobic		0:06:20	301	281	3-8	12-30 mins	1:1 (Ratio of Interval to Rest)
	FRC/FTP	Intensive Aerobic (FTP)		0:32:00	258	238	1-4	30-90 mins	<5 min
	FTP	Extensive Aerobic (FTP)		0:34:26	253	233	1	TTE	NA

- Voor verdere details zie je TrainingPeaks kalender

Aanbevelingen voor deze periode:

- Zorg dat je voldoende uitgerust bent voor de kwalitatieve, maar intense workouts
- Dat betekent dat je tijdens jouw duurtrainingen extra aandacht moet besteden om niet de hard te willen gaan om hellingen en dergelijke.
- Probeer ook telkens tijdig te gaan slapen. Tijdens vorige analyses/besprekingen zagen we dat dit een positief effect heeft op jouw energie om te trainen en af te zien tijdens de kwalitatieve workouts

Bespreking van dit rapport en aankomende trainingsperiode: Via de gebruikelijke link kan je jouw moment inboeken: <https://calendly.com/cycloforce/bespreking-renners-rapport>

Definities

- CTL: Chronic Training Load
- ATL: Acute Training Load
- NP: Normalized Power: gemiddeld vermogen gebaseerd op regelmatige weerstand, ter compensatie van veranderingen in condities van de rit.
- PD: Power Duration
- Pmax: maximale vermogen behaald bij één omwentelling van de pedalen
- FTP: Functional Threshold Power
- mFTP: modeled FTP
- sFTP: set FTP
- FRC: Functional Reserve Curve

Versiebeheer

A1 - initieel document (18/07/2024)