



Amstel Gold Race toerversie

Als gepassioneerde wielrenner weet je dat de Amstel Gold Race Toerversie geen gewone fietsuitdaging is; het is een epische reis door de glooiende heuvels van Zuid-Limburg, doordrenkt met de rijke geschiedenis van het wielrennen. De toerversie Amstel Gold Race vraagt om een gedegen voorbereiding. De toerversie is in verschillende afstanden te fietsen. De 150 km lange toertocht is met 2050 hoogtemeters en 18 officiële klimmetjes is een uitstekende uitdaging voor beginnende en half-gevorderde wielrenners. Een doordacht trainingsschema is dan essentieel om als beginnende wielrenner met vertrouwen aan de start te staan.

Een gestructureerd schema verbetert niet alleen je fysieke paraatheid, maar ook je mentale focus. Het zorgt voor een geleidelijke opbouw, gericht op specifieke uitdagingen zoals klimmen en lange afstanden.

AGR Trainingsschema per week

Dit trainingsschema bereidt je voor op de 150 kilometer lange toerversie van de Amstel Gold Race. Het bouwt langzaam op naar dit ultieme doel en is onderverdeeld in drie delen. Afhankelijk van de tijd die je nog hebt totdat je aan de start moet verschijnen, kun je twee of drie delen van het schema volgen:

- Fase 1: Basisopbouw. Na de winter is het zaak om weer gewend te raken aan je fiets en de inspanning die je levert.
- Fase 2: Specifieke voorbereiding. Nu een basisconditie is vastgesteld, is het tijd om wat specifieker te trainen richting de Amstel Gold Race. Dat betekent meer afwisseling in snelheid, inspanningen én de duur van de ritten. Het afronden van deze fase zorgt ervoor dat je de 150 kilometer van de Amstel Gold Race op een hele fijne manier kan uitfietsen.
- Fase 3: De puntjes op de i. Deze fase is optioneel. Mocht je tijd hebben om deze fase af te ronden, weet je zeker dat je supergoed voorbereid aan de start staat én kan werken naar een toptijd.

Per week zit je tussen de **3 tot 6** uur op de fiets. De intensiteit en duur van de trainingen bouwt zich op naar het einde van het schema.

Algemene tips

- De voorgeschreven trainingen per week hoef je niet op precies die volgorde af te werken. Kijk wat in jouw week past.
- Leg al je afgewerkte trainingen vast, bijvoorbeeld via Strava. Op die manier wordt je voortgang door de weken heen meetbaar.
- Luister naar je lichaam. Voel je je vermoeid of misschien ziekig? Dwing jezelf niet tot trainen als je je eigenlijk niet goed voelt.
- Check regelmatig de [Training hub](#) voor interessante informatie om jouw training nog effectiever te maken!

Meer trainingsschema's? Check [wielerhub](#)!



Fase 1: Basisopbouw (week 1 – 4)

WEEK 1	TRAINING	TRAININGSDOEL	MINUTEN	BESCHRIJVING
1	Duurtraining	Basisconditie opvoeren	60	Rustig tempo, focus op gewenning aan fietsen
2	Intervaltraining	Intervaltraining	45	4x5 minuten harder trappen, met 5 minuten rust
3	Duurtraining	Duurtraining en techniek	75	Langere rit op matig tempo. Geniet van de omgeving.
4	Core-training	Zithouding verbeteren	30	Versterkende oefeningen voor de core
WEEK 2				
1	Duurtraining	Basisconditie opvoeren	60	Rustig tempo, focus op techniek door een hoge cadance
2	Heuveltraining	Intervaltraining	60	Korte, steile heuvels, gevolgd door rustig afdalen
3	Duurtraining	Duurtraining en techniek	90	Matig tot hoog tempo, geleidelijk opvoeren
4	Flexibiliteitstraining	Flexibel worden	20	Stretching voor herstel en blessurepreventie
WEEK 3				
1	Duurtraining	Basisconditie opvoeren	75	Rustig tempo met enkele versnellingen
2	Intervaltraining	Intervaltraining	45	5x4 minuten intensief trappen, met 4 minuten rust
3	Duurtraining	Duurtraining en techniek	100	Variërend tempo, focus op uithoudingsvermogen
4	Yoga	Herstel bevorderen	30	Herstel en verbetering van flexibiliteit
WEEK 4				
1	Duurtraining	Basisconditie opvoeren	90	Rustig tempo, focus op techniek door een hoge cadance
2	Snelheidstraining	Max inspanning verhogen	60	Korte intensieve sprints met voldoende rust
3	Duurtraining	Duurtraining en techniek	120	Lange rit met gevarieerd tempo
4	Core-training	Zithouding verbeteren	30	Versterkende oefeningen voor stabiliteit



Fase 2: Specifieke voorbereiding (week 5-8)

WEEK 5	TRAINING	TRAININGSDOEL	MINUTEN	BESCHRIJVING
1	Duurtraining met klimfocus	90	90	Langere rit met focus op beklimningen
2	Heuveltraining	60	60	Herhaling van korte, steile heuvels met rustig afdalen
3	Duurtraining	Duurtraining en techniek	120	Matig tempo, geleidelijk opvoeren
4	Flexibiliteitstraining	20	20	Stretching voor herstel en blessurepreventie
WEEK 6				
1	Duurtraining	75	75	Rustig tempo, focus op techniek
2	Intervaltraining	45	45	6x4 minuten intensief trappen, met 4 minuten rust
3	Klimmen	Duurtraining en klimmen	100	Beklimmingen in verschillende intensiteiten
4	Yoga	30	30	Herstel en verbetering van flexibiliteit
WEEK 7				
1	Duurtraining met versnellingen	90	90	Matig tot hoog tempo, met korte versnellingen
2	Heuveltraining	60	60	Korte, steile heuvels, gevolgd door rustig afdalen
3	Duurtraining	Duurtraining en techniek	120	Variërend tempo, focus op uithoudingsvermogen
4	Core-training	30	30	Versterkende oefeningen voor stabiliteit
WEEK 8				
1	Duurtraining met klimfocus	120	120	Langere rit met intensieve beklimningen
2	Snelheidstraining	60	60	Korte intensieve sprints met voldoende rust
3	Duurtraining	Duurtraining en techniek	150	Laatste lange rit voor de race
4	Flexibiliteitstraining	20	20	Stretching voor herstel en blessurepreventie



Fase 3: puntjes op de i (optioneel)

WEEK 9	TRAINING	TRAININGSDOEL	MINUTEN	BESCHRIJVING
1	Duurtraining met klimfocus	90	90	Focus op specifieke beklimmingen
2	Intervaltraining	45	45	6x4 minuten intensief trappen, met 3 minuten rust
3	Duurtraining	Duurtraining en techniek	120	Matig tempo, geleidelijk opvoeren
4	Flexibiliteitstraining	20	20	Stretching voor herstel en blessurepreventie
WEEK 10				
1	Duurtraining	75	75	Rustig tempo, focus op techniek
2	Heuveltraining	60	60	Korte, steile heuvels, gevolgd door rustig afdalen
3	Duurtraining met klimfocus	Duurtraining en klimmen	100	Beklimmingen in verschillende intensiteiten
4	Yoga	30	30	Herstel en verbetering van flexibiliteit
WEEK 11				
1	Duurtraining met versnellingen	90	90	Matig tot hoog tempo, met korte versnellingen
2	Intervaltraining	45	45	5x5 minuten intensief trappen, met 4 minuten rust
3	Duurtraining	Wedstrijdsimulatie	300	Net echt. 5 uur op de fiets
4	Core-training	30	30	Versterkende oefeningen voor stabiliteit
WEEK 12				
1	Duurtraining met klimfocus	Duurtraining en techniek	120	Langere rit met intensieve beklimmingen
2	Snelheidstraining	60	60	Korte intensieve sprints met voldoende rust
3	Duurtraining	Duurtraining en techniek	150	Laatste lange rit voor de race
4	Flexibiliteitstraining	20	20	Stretching voor herstel en blessurepreventie



Over Wielerhub

Wielerhub biedt handvatten aan beginnende en gevorderde wielrenners om de training in eigen hand te nemen. Naast trainingsschema's krijg je inzicht in je fitheid, wanneer je het best kunt gaan fietsen en veel meer. Alle tools en informatie van Wielerhub is gratis en vrijblijvend beschikbaar via [wielerhub.nl](https://www.wielerhub.nl)!

Meer trainingsschema's? Check [wielerhub](https://www.wielerhub.nl)!