

## **Fietstraining 16 t/m 22 april 2020 De Stayer.**

Training mag op ronde Peize, Sint Annen, Aduard of tijdens grote ronde. Intervaltraining intensief Uiteraard eigen ronde plek prima zolang je zorgt veilig te kunnen rijden.

De route is bijgevoegd als .gpx file, voor diegenen die verder nog een mooie duurrit willen doen

### **Basistraining:**

- Ongeveer 20' infietsen met in 2<sup>e</sup> deel 3 of 4 steigerungs van 20 seconden
- 4 \* Technisch 30sec links/30sec rechts met 1'30 rust (is 4 x 2'30 minuten totaal)
- 10' overgang lekker fietsen (extensief/D1):
- 4 tot 6 x Intensief duurinterval 6'/6',
- Uitfietsen

Let op 4 x als je nog niet zoveel hebt gefietst, ben je al redelijk in vorm dan mag je naar de 6x toewerken.

### **Training inclusief toelichting en tip**

- In het tweede deel van het inrijden doe je een paar steigerungs op souplesse, veel omwentelingen en niet al teveel kracht zetten.

- 6 \* Technisch 30sec links/30sec rechts met 1'rust (is 6\*2 minuten totaal). Wat je hier doet is 1 voet uitklikken en 30 seconden met je been dat nog vast zit ronddraaien. Het been wat is uitgeklikt hou je schuin naar achter met gebogen knie/ opgetrokken kuit en hiel. Probeer eerst voorzichtig uit wat voor jou de meest prettige houding is; nooit leuk als je je voet achter in je wiel steekt of met je trapper toch nog tegen je uitgeklikte voet aan ramt ;)

Ga niet scheef op je fiets zitten of op je zadel zitten 'hobbelen'. Je wordt als het goed is gedwongen mooi je been rond te bewegen en dit moet soepel gaan. Staat je versnelling te zwaar dan verzuur je heel snel, dit is niet de bedoeling. Zet zo'n versnelling dat je goed voelt hoe je je been rond moet draaien: naar benden drukken, naar achter halen, omhoog trekken en naar voren duwen, alles met ongeveer dezelfde inspanning. Probeer je romp/onderrug net als met schaatsen bol te houden, bekken licht gekanteld

Probeer zo'n 40 keer rond te draaien in de 30 seconden. Wissel van kant, 30 seconden het andere been. Hierna fiets je anderhalve minuut rustig gewoon door. Dit geheel herhaal je daarna nog 3 keer.

- Na de technische oefening rijd je rustig een minuut of 10 door (zone D1),

- Je rijdt hier een interval, 4 keer 6 minuten intensief, eventueel uit te breiden naar 6 keer. Heb je al veel gefietst dit jaar dan mag je dit rustig in hartslagzone D3 doen, heb je nog niet zoveel gefietst, doe dan iets rustiger aan je deze ook in zone D2 doen Na deze 6 minuten heb je net zoveel rust, ook 6 minuten. Uiterlijk aan het eind van je rustperiode moet je hartslag weer in zone D1 zitten; eerder mag.

### **Uitleg hartslagzones**

Op internet kun je een hoop informatie vinden over het trainen in zones. Helaas worden niet overal de zelfde aannames, indelingen of nummering gehanteerd wat betreft zonering en percentages van je maximale hartslag. In deze schema's houd ik grofweg de onderstaande zones aan. De percentages zijn van je maximale hartslag. Voor diegenen die zonder hartslagmeter trainen zou je een gevoelsmatige indeling aan moeten houden, deze is ongeveer zoals je in het cursieve gedeelte achter elke zone ziet:

**Herstel (60-65% MHR)** Rustig rondtrappen, geen spierpijn en geen enkel probleem om lange verhalen te houden tijdens het fietsen.

**D1 (65-70% MHR)** Bij deze training begin je duidelijk sneller te ademen, maar je kunt wel gewoon blijven praten. Deze hele training doe je nog aerobisch dus met de zuurstof die je tijdens het fietsen inademt. Je rijdt hier dus op geen enkel moment al met verzuring in je benen

**D2 (70-80% MHR)** In deze training zorg je voor een verbetering van je aerobe kwaliteiten. Vaak zul je na twee uur fietsen duidelijk gaan voelen dat je bezig bent geweest, lichte spierpijn is normaal.

**D3 (80-85% MHR)** Dit is een zeer zware training. Praten gaat niet meer en je gaat je spieren voelen. Je ademhaling kan behoorlijk versneld zijn maar je bent zeker niet buiten adem. Want dan kun je de training niet lang genoeg maken. Vaak zul je deze training niet langer uitvoeren dan 20-50 minuten. Je traint alleen in deze zone als je al een goede basis fietsconditie hebt. En als je goed bent opgewarmd.

**5. Weerstand (>85% MHR)** Dit zijn de sprintjes, de demarrages. Dit hou je slechts kort vol. Hartslag is hier slecht te meten, maar aangezien het explosiviteit betreft is dit zonder hartslagmeter prima te doen

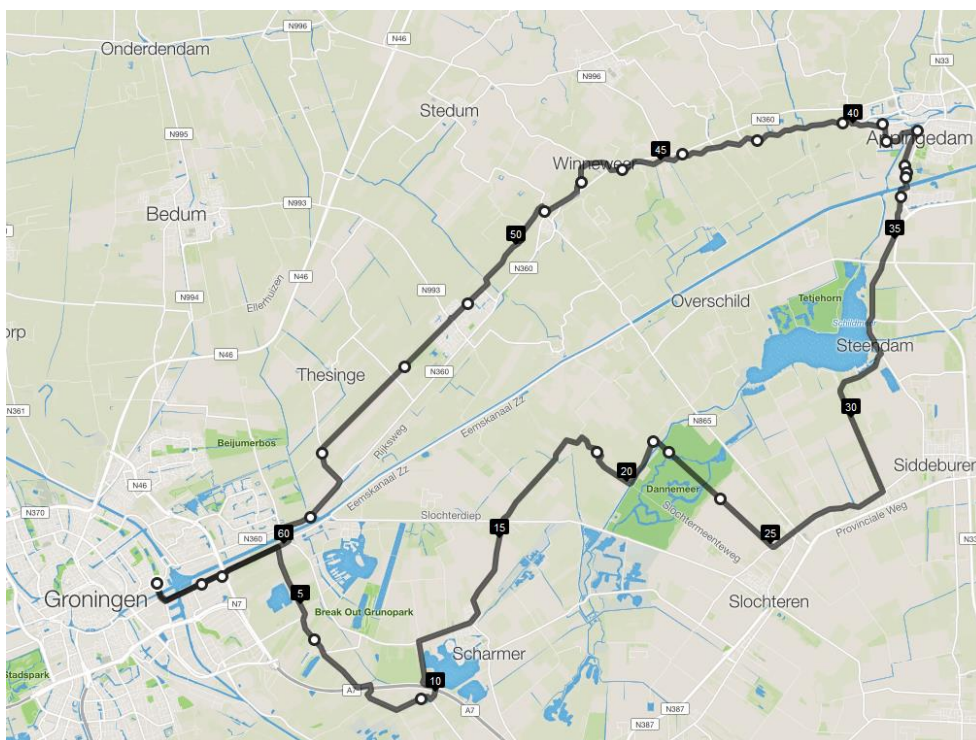
Voor diegenen die met hartslagmeter trainen is het trainen in zones misschien al gesneden koek. Doe je dat nog niet dan kun je op internet veel uitgebreidere informatie vinden over hartslagzones bij fietsen of lopen en het bepalen van je maximale hartslag, bijvoorbeeld op:

<https://www.allesoverwielrennen.nl/training/trainingszones/>

<https://www.sportrusten.nl/wat-je-nooit-moet-doen-als-je-gaat-fietsen-met-een-hartslagmeter/>

## Route

Start en finish dit keer op het Damsterdiep en je gaat naar het oosten en noordoosten. Je wordt heel even door de outskirts van Appingedam geleid, maar daar kan je vlot doorheen. Je ziet een kaart met overzicht van de .gpx-route hieronder.



Als je gaat het fietsen, hou het veilig voor je jezelf en anderen en hou je aan de aanbevelingen die nu gelden ivm Corona: <https://www.knwu.nl/magazine/kan-ik-gezien-het-coronavirus-nog-buiten-fietsen>

Succes met trainen & veel plezier met fietsen!