

## Fietstraining 9 t/m 15 april 2020 De Stayer.

### Opzet:

Elke week een basistraining, en een route. De basistraining en de route komen sws in de Whatsappgroep, een eventuele toelichting en aandachtspunten in dit document. Omdat de Stayer ook best wel wat beginnende fietsers heeft wil ik alles graag zo in dit document zetten dat die er ook lekker aan mee kunnen doen. Het kan dus zijn dat niet alles even nuttig is voor iedereen. Ben je nog geen geoefende fietser of niet gewend aan dit type training lees het dan altijd door vooral ook in verband met je eigen veiligheid.

Ik ga er van uit dat iedereen wel 2 keer in de week wil fietsen, 1 keer een training en 1 keer gewoon een lekker tochtje. Ik zal daarom proberen elke week naast een training een leuke route 'bij te leveren', mocht je zelf geen inspiratie hebben. De route komt als .gpx in de whatsappgroep net als de basistraining en dit document. De aangegeven belasting bij de training is indicatief, de gevorderde fietser kan dit evt aanpassen naar eigen behoefte en trainingsintensiteit. Fiets je niet zoveel probeer je er dan aan te houden. Bij de training wordt soms een locatie gegeven, maar je kan dit uiteraard ook op andere locatie doen of tijdens eigen ronde. Houd wel altijd je eigen veiligheid in het oog tav je gebruikte locatie en de geschiktheid hiervan voor het programma. Veiligheid boven alles.

### Basistraining:

- Minimaal 15' infietsen
- 4 x 5' bochten rijden (technisch) met daarna elke keer 2'rust (Parkeerterrein bij Hoornsemeer)
- 10' overgang lekker fietsen (extensief) naar ronde Peize voor interval:
- 3'/4'/3' met daarna 2' rust
- 2'/6'/2' met daarna 2' rust
- 3'/4'/3' met daarna 2' rust
- uitfietsen

Wil je uitgebreider trainen verleng na deze 3 series eventueel met nog 2 :

- 2'/6'/2' met daarna 2' rust
- 3'/4'/3' met daarna 2' rust

### Training inclusief toelichting en tip

- Infietsen naar parkeerterrein Hoornsemeer of vergelijkbaar. Zorg dat je lekker warm en soepel bent, en al minimaal 15 minuten aan het fietsen bent geweest voor je begint met:

- 4 keer 5 minuten bochten rijden met daarna steeds 2 minuten rust. Je begint steeds rustig maar zodra je rijdt probeer je geleidelijk steeds harder te gaan fietsen. Dit is niet zozeer als training bedoeld als wel voor het aanvoelen en rijden van bochten. Je uiteindelijke intensiteit tijdens de oefening is van ondergeschikt belang; doel is geleidelijk betere en snellere bochten te rijden en je daar gemakkelijk bij te voelen. Kies een rondje waarbij je ongeveer in het vierkant rijdt in de zin dat alle 4 zijden ongeveer net zolang zijn. **Let op: voor je begint rijd even je parkoers om te zien of er geen rommel ligt waarop je weg kan glijden. Haal dit weg of pas je route aan.**

1<sup>e</sup> keer 5 minuten linksom handen boven stuur/remgrepen

2<sup>e</sup> keer 5 minuten rechtsom handen bovenop stuur/remgrepen

- 3<sup>e</sup> keer 5 minuten linksom handen in de beugels
- 4<sup>e</sup> keer 5 minuten rechtsom handen in de beugels

Hieronder staan een paar links met uitleg en filmpjes over hoe een bocht te rijden:

Voorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=SVcCkMyAgf4>

Uitleg daarbij: <https://slimmerfietsen.nl/aandachtspunten/>

- Na de bochtenoefening fiets je rustig naar parcours/route. Ik ga hierbij uit van ronde Peize, maar kan natuurlijk ook elders als je ergens anders traint
- Je rijdt hier een interval, 3 keer 10 minuten met elke keer 2 minuten rust tussendoor. Je verdeelt de 10 minuten steeds in 3 delen, zie onder uitleg hier voor de verdeling. Je rijdt elke keer het eerste en derde deel van de 10 minuten matig intensief en het middelste deel intensief. Je blijft wel steeds in dezelfde versnelling fietsen, wat betekent dat je in het middelste gedeelte sneller ronddraait. Ik geef zones en rpm erbij voor diegenen die hartslag en omwentelingen gebruiken, indicatief.

Gebruik je helemaal geen zones of omwentelingen hou dan volgende aan:

- matig intensief: handen mogen nog bovenop stuur, lekker vlot draaien, gewoon kunnen praten, iets snellere ademhaling,
- intensief: sneller ronddraaien in zelfde versnelling, praten kan nog wel, goed op weg letten, versnelde ademhaling, lekker zweten. **Absoluut niet:** verzuren, pijn in de benen of moeten vertragen van de inspanning. Dan rijdt je te hard.

Ga je te hoog qua inspanning (of je hartslag), gebruik dan een iets lichtere versnelling.

Interval:

3'/4'/3' (3 minuten in zone d2, +/- 95 rpm, dan 4 minuten zone d3, +/- 110 rpm, dan weer 3 minuten in zone d2 +/- 95 rpm)  
2 minuten rust (laten zakken naar zone d1, wel rond de 80 rpm proberen te rijden evt terugschakelen)

2'/6'/2' (2 minuten in zone d2, +/- 95 rpm, dan 6 minuten zone d3, +/- 110 rpm, dan weer 2 minuten in zone d2 +/- 95 rpm)  
2 minuten rust (laten zakken naar zone d1, wel rond de 80 rpm proberen te rijden evt terugschakelen)

3'/4'/3' (zelfde zones & rpm aanhouden als in 1<sup>e</sup> serie)

Hierna fiets je lekker uit, cooling down!!

## Route

Start en eindigt in stadspark. De eerste route is nog niet zo heel lang, voor degenen die ook rond deze tijd voor het eerst op de fiets stappen. En uiteraard kan je em zelf inkorten De route, voor als je geen fietsnavigatie hebt, als kaart, zie op pagina 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!

