

FIETSSCHEMA

Achtergrond

Kies je ervoor om te gaan fietsen? Goed idee! Fietsen is immers de ideale ontspannende inspanning en vereist weinig technische bagage. Vermits je je lichaamsgewicht min of meer uitschakelt is het bovendien minder belastend voor spieren en gewrichten ten opzichte van lopen.

Doel

In 10 weken van 50km naar 100km fietsen

Frequentie

2 x per week, bijvoorbeeld :

1 x per week in groepsverband

- het tempo wordt bepaald door de traagste fietser.

1 x per week individuele training

- hou het tempo aan waarop je nog vlot zou kunnen praten.

Tips

Kies je kledij zorgvuldig

Voorkom zadelpijn en doe een goede fietsbroek met ingenaaide zeem aan. Zet voor je veiligheid een fietshelm op. En fietstruitje, sportsokken, sportschoenen en een fietsbril vervolledigen je outfit. Heb je klikpedalen, dan heb je uiteraard aangepaste fietsschoenen nodig.

Begin met een aangepaste fiets

Of je nu kiest voor een stadsfiets, een koersfiets of een elektrische fiets, besteed voldoende aandacht aan je positie op de fiets. Een fiets die op jouw lichaam is afgesteld zal je in staat stellen om comfortabeler en efficiënter te fietsen.

Plan een mooie fietstocht

Kies voor een fietstocht langs rustige wegen zodat je optimaal kan genieten van het landschap. In Vlaanderen zijn er heel wat bewegwijzerde fietspaden en knooppunten die hiervoor geschikt zijn. Check Challenge 10 voor hulp bij het plannen van een geschikte fietsroute!



Zoek een buddy

Samen fietsen is altijd leuker en gezelliger. Je kan ondertussen nog wat bijkletsen en de tijd gaat sneller vooruit. Bovendien sla je minder snel een keertje over als je met iemand hebt afgesproken.

Neem deze essentials mee

In een handig fietsshirt zitten meestal zakken waar je een heleboel dingen kan insteken zodat ze niet in de weg zitten. Neem zeker een snack mee zoals een banaan of een energiereep en voldoende drinken.

Vergeet zeker geen reserve binnenband, bandenlichters, een sleutelset en een pompje mee te nemen. Een platte band kan iedereen overkomen.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Week 1	Lange rustige duurtraining 75' aan gemiddeld 20km/u	Gemiddelde duurtraining 50' aan gemiddeld 25km/u	Gemiddelde duurtraining 60' aan gemiddeld 25km/u
Week 2	Lange rustige duurtraining 80' aan gemiddeld 20km/u	Intensieve duurtraining 30' aan gemiddeld 30km/u	Lange rustige duurtraining 80' aan gemiddeld 20km/u
Week 3	Gemiddelde duurtraining 60' aan gemiddeld 25km/u	Lange rustige duurtraining 95' aan gemiddeld 20km/u	Intensieve duurtraining 35' aan gemiddeld 32km/u
Week 4	Lange rustige duurtraining 100' aan gemiddeld 22km/u	Intervaltraining 3 x 10' aan tempo 35km/u met rust 5'	Gemiddelde duurtraining 45' aan gemiddeld 25km/u
Week 5	25km fietsen aan 25km/u 10' rust 25km fietsen aan 25km/u	Bergtraining 15' rustig fietsen aan 20km/u 5 x 2' heuvels opzoeken in parcours 5 x 3' korte recuperatie na heuvel = heel rustig fietsen 25' uitfietsen aan 20km/u	50km fietsen aan 25km/u
Week 6	120' fietsen aan gemiddeld 22km/u	60km fietsen aan 20km/u	30km fietsen aan 25km/u 10' rust 30km fietsen aan 25km/u
Week 7	Intervaltraining 3 x 15' aan tempo 35km/u met rust 7'	150' rustig fietsen aan 20km/u	Bergtraining 15' rustig fietsen aan 20km/u 6 x 3' helling opzoeken 6 x 5' recuperatie 20' uitfietsen aan 20km/u
Week 8	70km fietsen aan 22km/u	Intensieve duurtraining	180' rustig fietsen (rond de 60 - 70km)
Week 9	45km fietsen aan 22km/u 15' rust 45km fietsen aan 22km/u	Bergtraining 30' fietsen aan 25km/u 10 x 2' heuvels opzoeken 10 x 4' recuperatie 35' uitfietsen aan 20km/u	90km fietsen aan gemiddeld tempo van 20km/u
Week 10	180' rustig fietsen (rond de 70 - 80km)	50km fietsen aan 25km/u 15' rust 50km fietsen aan 20km/u	100km fietsen aan gemid- deld tempo van 22km/u