

# 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 50km kunnen 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.

| Week    | Training             | Activiteit  |
|---------|----------------------|---|
| Week 1  | groepstraining       | 10km rustig fietsen - korte rust - 10km rustig fietsen        |
|         | individuele training | 15km fietsen zonder stoppen                                   |
| Week 2  | groepstraining       | 13km fietsen - 10min rusten - 13km fietsen                    |
|         | individuele training | 20km fietsen zonder stoppen                                   |
| Week 3  | groepstraining       | 15km fietsen - rusten - 15km fietsen                          |
|         | individuele training | 25km fietsen zonder stoppen                                   |
| Week 4  | groepstraining       | 18km fietsen - rusten - 18km fietsen                          |
|         | individuele training | 30km fietsen zonder stoppen                                   |
| Week 5  | groepstraining       | 20km fietsen - rusten - 20km fietsen                          |
|         | individuele training | 35km fietsen zonder stoppen                                   |
| Week 6  | groepstraining       | 15km rustig fietsen - 7km vlot fietsen - 10km rustig fietsen  |
|         | individuele training | 40km fietsen zonder stoppen                                   |
| Week 7  | groepstraining       | 22km fietsen - rusten - 22km fietsen                          |
|         | individuele training | 40km fietsen zonder stoppen                                   |
| Week 8  | groepstraining       | 20km rustig fietsen - 10km vlot fietsen - 10km rustig fietsen |
|         | individuele training | 45km fietsen zonder stoppen                                   |
| Week 9  | groepstraining       | 25km fietsen - rusten - 25km fietsen                          |
|         | individuele training | 45km fietsen zonder stoppen                                   |
| Week 10 | groepstraining       | 25km rustig fietsen - 10km vlot fietsen - 10km rustig fietsen |
|         | individuele training | 50km fietsen zonder stoppen                                   |