

# trainingsadvies • Fietsen beginners

## Vorbereidingsfase 1

### Periode

I 3 maanden

### Fietsen

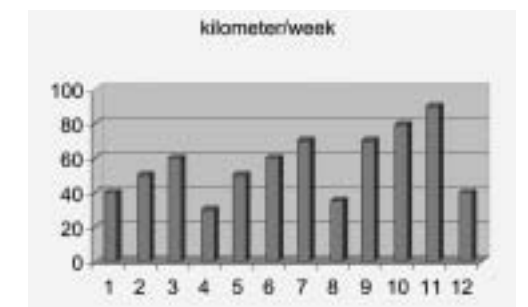
I nadruk op de ontwikkeling van het basisuithoudingsvermogen

### Trainingsprincipes

- I eerst het aantal trainingen opvoeren, daarna de trainingsduur
- I zorg voor voldoende herstel tussen de trainingen
- I train regelmatig, minstens 2, best 3 x per week

### Opbouw

- I bij een periode van 8 of 12 weken:
  - telkens 3 weken oplopend schema met 1 week herstel
  - vb: km aantal per week, verdeeld over 3 tot 4 trainingen:  
40-50-60-30-50-60-70-35-70-80-90-40



### Trainingsvormen

- I **extensieve duurtraining:** lange rustige training die afhankelijk van de getraindheid kan gaan van 30 minuten tot 2 uur. Gevoelsintensiteit 4 op de schaal. (zie verder)
- I **Souplesse:** rij je duurtraining met een vrij hoge trapfrequentie. Streef er naar om geleidelijk de trapfrequentie te verhogen. Je moet na een drietal maanden in staat zijn om te fietsen met een trapfrequentie van 100 omwentelingen per minuut. In een training van een uur kan je de trapfrequentie laten variëren van 80 omwentelingen naar 120. Gevoelswaarde 4 (zie verder)



Bel of mail naar MENSANA voor vragen betreffende dit schema.

Piet Van Bastelaere • Bruno Jacobs

Gentsesteenweg 132 • Sijsele-Damme • 050 72 83 90

www.mensana.be • info@mensana.be



Provincie  
West-Vlaanderen  
Door mensen gedreven

Genieten. Het zit in ons.

Gevoelwaarden	
Gevoel 1	slenteren
Gevoel 2	losrijden / recuperatietraining
Gevoel 3	lange trage rit
Gevoel 4	normale lange duurrit - vlot praten tijdens het fietsen is mogelijk
Gevoel 5	iets snellere duurrit, gevoel iets meer te moeten doen dan gewoon rustig fietsen - nog niet zwaar - praten vlot mogelijk
Gevoel 6	snelle duurrit, maar nog niet in het rood - gevoel echt goed snelheid te maken zonder echt af te zien - vlot praten niet echt mogelijk
Gevoel 7	randje van in het rood gaan – gevoel overslagpols
Gevoel 8	in het rood
Gevoel 9	maximaal, goed voor een paar minuten, niet meer.
Gevoel 10	niet te doen – onmogelijk enige tijd vol te houden

### Voorbeeld van opbouw fietsen op basis van 3 trainingen per week

Je mag uiteraard eens een trainingsdag verschuiven, maar laat steeds een rustdag tussen twee trainingen. Neem extra rust als je je niet voldoende hersteld voelt en zeker bij ziekte.

#### Trainingsopbouw – indoor op rollen, ergometer of home trainer

WEEK/DAG	MA	DINSDAG	WO	DONDERDAG	VR	ZA	ZONDAG
WEEK 1		25 minuten		25 minuten			30 minuten
WEEK 2		30 minuten		30 minuten			35 minuten
WEEK 3		35 minuten		35 minuten			40 minuten
WEEK 4		20 minuten		20 minuten			30 minuten
WEEK 5		30 minuten		30 minuten			35 minuten
WEEK 6		35 minuten		35 minuten			40 minuten
WEEK 7		40 minuten		40 minuten			50 minuten
WEEK 8		30 minuten		30 minuten			35 minuten
WEEK 9		40 minuten		40 minuten			40 minuten
WEEK 10		45 minuten		45 minuten			50 minuten
WEEK 11		50 minuten		50 minuten			1 uur
WEEK 12		30 minuten		30 minuten			30 minuten

#### Trainingsopbouw – fietsen outdoor

WEEK/DAG	MA	DINSDAG	WO	DONDERDAG	VR	ZA	ZONDAG
WEEK 1		30 minuten		30 minuten			40 minuten
WEEK 2		40 minuten		40 minuten			50 minuten
WEEK 3		50 minuten		50 minuten			1 uur
WEEK 4		30 minuten		30 minuten			45 minuten
WEEK 5		40 minuten		40 minuten			50 minuten
WEEK 6		50 minuten		50 minuten			1 uur
WEEK 7		1 uur		1 uur			1 uur 15
WEEK 8		30 minuten		30 minuten			1 uur
WEEK 9		45 minuten		45 minuten			1 uur
WEEK 10		1 uur		1 uur			1 uur 15
WEEK 11		1 uur 15		1 uur 15			1 uur 30
WEEK 12		45 minuten		45 minuten			1 uur

Alle trainingen doen aan gevoel 2 tot 4. (zie boven)

Aarzel niet bij vragen of problemen contact te nemen met onze trainingsverantwoordelijke. Hij zal trachten een antwoord te geven op al uw vragen en bij problemen wordt in onderling overleg (u, trainer en eventueel de sportarts) gezocht naar de beste oplossing.

Een laktaatmeting, dit is een test waarbij hartslag en melkzuurwaarden bepaald worden, is aan te raden als je een stap verder wilt zetten in de opbouw.

Op basis van dergelijke test kunnen jouw optimale hartslagzones bepaald worden.

Je kan dan gebruik maken van een hartslagmeter van Polar om je trainingsintensiteit te helpen bepalen.

## Trainingsintensiteit

gevoelswaarden	omschrijving	hartslagzone
Gevoel 1	Slenteren	Recuperatie
Gevoel 2	losrijden / recuperatietraining	Recuperatie
Gevoel 3	lange trage rit	Laag extensief
Gevoel 4	normaal lange duurrit – vlot praten tijdens het fietsen is mogelijk	Extensief
Gevoel 5	iets snellere duurrit, gevoel iets meer te moeten doen dan gewoon rustig fietsen – nog niet zwaar – praten vlot mogelijk	Intensief duur
Gevoel 6	snelle duurrit, maar nog niet in het rood – gevoel echt goed snelheid te maken zonder echt af te zien – vlot praten niet echt mogelijk	Tempoduur
Gevoel 7	randje van in het rood gaan – gevoel overslagpols	Extensief interval
Gevoel 8	in het rood	Laag anaëroob
Gevoel 9	maximaal, goed voor een paar minuten, niet meer	Hoog anaëroob
Gevoel 10	niet te doen – onmogelijk enige tijd vol te houden	Maximale HF

# trainingsadvies • Wielrennen Recreant

## Fase 1: basisconditie

### Wie & duur

- I Iedereen
- I Afhankelijk van het uitgangsniveau: minimaal 6 weken tot meerdere maanden

### Trainingsprincipes

- I Verhoog het trainingsvolume indien mogelijk door eerst het aantal trainingen per week te verhogen. Daarna (als dat niet hoger kan) de trainingsduur per training opdrijven. Als je meer wil en kan trainen, train dan liever 3 keer per week, dan 2 keer. Zijn meer trainingsdagen niet mogelijk en wens je toch meer te trainen, fiets dan geleidelijk wat langer bij elke training.
- I Zorg voor voldoende rust tussen de trainingen, zodat je de volgende training volledig fris kan starten

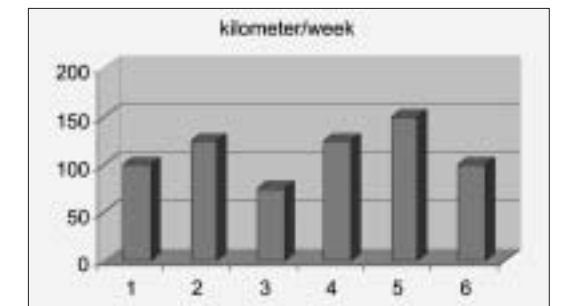
### Aantal trainingsdagen per week

- I Minstens 2, liefst 3

### Opbouw

In cyclussen van 3 weken:

- I telkens 2 weken oplopend schema en 1 week herstel  
vb. recreant: weektotaal: 100 – 125 – 75 – 125 – 150 – 100 km



### Trainingsvormen

- I **recuperatie- of hersteltraining:** rustig losrijden. Toe te passen bij het begin of het einde van een zwaardere training of als herstel de dag volgend op een zware training  
intensiteit: hartslagzone recuperatie of gevoel 1 – 2 (zie onderaan)
- I **extensieve duurtraining:** lange rustige training van 45 minuten tot 4u (of meer) afhankelijk van de getraindheid  
intensiteit: hartslagzone extensief duur of gevoel 3 – 4 (zie onderaan)  
aantal: 2 x per week of meer indien mogelijk
- I **snelheid:** korte maximale sprint tot 7 seconden, steeds na een goede opwarming  
Kan 2 x per week ingebouwd worden in een duurtraining
- I **Souplesse:** Streef naar 100 omwentelingen per minuut. Groot verzet is enkel nodig als het echt snel gaat. Wie (lange) hellingen of beklimmingen wil oprijden, doet er best aan de souplesse te trainen tijdens de duurtrainingen. Zolang de cadans bij duurtrainingen lager is dan 100, oefen je best steeds 1 verzetje kleiner (een tandje meer eigenlijk) dan je normaal zou doen. Geleidelijk verhoog je op die manier je souplesse.



Bel of mail naar MENSANA voor vragen betreffende dit schema.  
Piet Van Bastelaere • Bruno Jacobs  
Gentsesteenweg 132 • Sijsele-Damme • 050 72 83 90  
www.mensana.be • info@mensana.be

**I Onderhoud anaërobe en aërobe capaciteit:** 1 x per week een traning met intensieve prikkels om de maximale capaciteiten op peil te houden.  
intensiteit: hartslagzone anaëroob of gevoel 8 – 9 (zie onderaan)

**vb. weekschema:**

ma:	rust
di:	rust
wo:	1u extensief duur + 8 x (2 minuten groot verzet zittend aan 70 omwentelingen + 2 minuten klein verzet met trapfrequentie van meer dan 100) + 1u recuperatie
do:	rust
vrij:	rust
za:	2u tot 4u extensief (eventueel rustige VTT) op souplesse (streven naar trapfrequentie ≥ 100)
zo:	45 minuten losrijden met 3 versnellingen + 8 x (7 seconden maximaal sprints gevolgd door 4 minuten recup) + 45 minuten tot 2u extensief

**Versnellingen:** om je spierstelsel geleidelijk voor te bereiden op korte maximale sprints laat je die best voorafgaan door een versnelling, waarbij je **heel geleidelijk** de snelheid verhoogt tot sprintsnelheid, en die dan korte tijd (30m) aanhoudt.

## Fase 2: Opbouw naar conditiepiek

### Wie

**I** Iedereen die voldoende basisconditie heeft en wenst op te bouwen naar een conditiepiek of haar/zijn snelheid wenst te verhogen.

### Duur

**I** Voorbereidingsperiode 2 en 3 (zie verder): 6 tot 9 weken

**I** Voorbereidingsperiode 4 (zie verder): niet voor recreatief sporter

### Trainingsprincipes

**I** Als je harder traint, dan train je best ook minder. Dit geldt zeker als je meer dan 3 x per week traint. Beperk dus het weektotaal aan kilometers in voorbereidingsperiode 3.

**I** Hoe harder je getraind hebt, hoe langer het herstel duurt. Na een zware training neem je best enkele rust- of hersteldagen (waarop je enkel extensief – gevoel 4 traint)

### Aantal trainingdagen per week

**I** Minstens 2 trainingen per week, meer kan en mag indien mogelijk

### Opbouw

In cycli van 2 à 3 weken:

**I** Bij zeer intensief trainen volgt na 1 zware trainingsweek een herstelweek

**I** Bij minder intensief werk kan nog steeds gewerkt worden met cycli van 3 weken, zoals in de periode van opbouw basisconditie

### Werkwijze

Werk achtereenvolgens voorbereidingsperiode 2 en 3 af

**I** Gedurende 6 tot 9 weken voorbereidingsperiode 2 met trainingen uit het basispakket en intensieve duurtrainingen

**I** Gedurende 6 tot 9 weken voorbereidingsperiode 3 met trainingen uit het basispakket en tempoduurtrainingen en extensieve intervaltrainingen

### Trainingsvormen

Alle trainingsvormen, gebruikt bij de opbouw van de basisconditie, blijven aan bod komen.

Basistrainingen blijven dus:

**I** **recuperatie- of hersteltraining**

**I** **extensieve duurtraining**

**I** **snelheid**

**I** **Souplesse**

**I** **Onderhoud anaërobe en aërobe capaciteit**

**1 training op 3** wordt, afhankelijk van de voorbereidingsperiode, vervangen door een intensievere vorm van training:

***Vorbereidingsperiode 2:***

**I** **intensieve** duurtraining: middellange duurtraining van 30 minuten tot 1u30 afhankelijk van leeftijd en getraindheid.

Intensiteit is laag intensief, gevoel 5 (zie onderaan)

vb: 45 minuten extensief met 3 versnellingen + 6 x (10 minuten intensief duur gevolgd door 5 minuten extensief duur) + 30 minuten extensief

***Vorbereidingsperiode 3:***

**I** **extensief** interval: kort en lang extensief interval aan hartslagen rond het omslagpunt – gevoel 7

vb: 45 minuten extensief met 3 versnellingen + 6 x (3 minuten aan hartslagen rond omslagpunt gevolgd door 3 minuten extensief) + 45 minuten losrijden

**I** **tempo** duurtraining: relatief korte duurtraining van 20 minuten tot 50 minuten afhankelijk van leeftijd en getraindheid

aan vrij hoge intensiteit net onder het omslagpunt – gevoel 6

vb: 45 minuten extensief met 3 versnellingen + 3 x (15 minuten tempo duur gevolgd door 5 minuten extensief duur) + 45 minuten extensief

***Vorbereidingsperiode 4:***

**I** Deze periode wordt niet afgewerkt door en is niet nodig voor een recreant.

**vb. weekschema** periode 3:

ma:	rust
di:	rust
wo:	45 minuten extensief met 3 versnellingen + 5 x (7 seconden sprint op groot verzet ± 52*14 gevolgd door 4 minuten recuperatie) gevolgd door 15 minuten extensief + 3 x (10 minuten tempo duur gevolgd door 5 minuten extensief duur) + 30 minuten extensief
do:	rust
vrij:	2u extensief of rust
za:	2u tot 4u extensief op souplesse
zo:	30 minuten extensief duur met 3 versnellingen + 5 x (3 minuten op omslagpunt gevolgd door 1 minuut extensief) + 15 minuten extensief + 8 x (2 minuten intensief duur – 1 minuut extensief duur) + 30 minuten tot 1u extensief of recuperatie

## Trainingsintensiteit

gevoelswaarden	omschrijving	hartslagzone
Gevoel 1	Slenteren	Recuperatie
Gevoel 2	losrijden / recuperatietraining	Recuperatie
Gevoel 3	lange trage rit	Laag extensief
Gevoel 4	normaal lange duurrit – vlot praten tijdens het fietsen is mogelijk	Extensief
Gevoel 5	iets snellere duurrit, gevoel iets meer te moeten doen dan gewoon rustig fietsen – nog niet zwaar – praten vlot mogelijk	Intensief duur
Gevoel 6	snelle duurrit, maar nog niet in het rood – gevoel echt goed snelheid te maken zonder echt af te zien – vlot praten niet echt mogelijk	Tempoduur
Gevoel 7	randje van in het rood gaan – gevoel overslagpols	Extensief interval
Gevoel 8	in het rood	Laag anaëroob
Gevoel 9	maximaal, goed voor een paar minuten, niet meer	Hoog anaëroob
Gevoel 10	niet te doen – onmogelijk enige tijd vol te houden	Maximale HF

# trainingsadvies • Fervent Wielertoerist

## Fase 1: basisconditie

### Wie & duur

- I Iedereen
- I Afhankelijk van het uitgangsniveau en de beschikbare tijd tot piekniveau, minimaal 6 weken

### Trainingsprincipes

- I Verhoog het trainingsvolume indien mogelijk door eerst het aantal trainingen per week te verhogen, daarna (als dat niet hoger kan) de trainingsduur per training  
Als je meer wil en kan trainen, train dan liever 5 keer per week, dan 2 keer. Zijn meer trainingdagen niet mogelijk en wens je toch meer te trainen, fiets dan geleidelijk wat langer bij elke training.
- I Zorg voor voldoende rust tussen de trainingen, zodat je de volgende training volledig fris kan starten

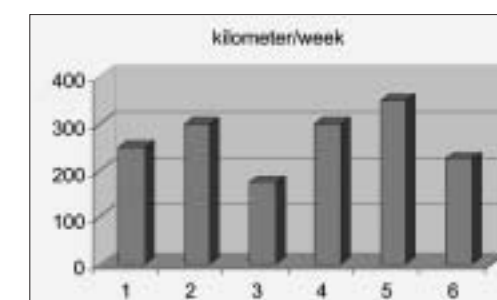
### Aantal trainingdagen per week

- I Minstens 2, oplopend tot, indien mogelijk, 6 dagen op 7

### Opbouw

In cyclussen van 3 weken:

- I telkens 2 weken oplopend schema met 1 week herstel  
vb. weektotaal: 250 – 300 – 175 – 300 – 350 – 225 km



### Trainingsvormen

- I **recuperatie- of hersteltraining:** rustig losrijden. Toe te passen bij het begin of het einde van een zwaardere training of als herstel de dag volgend op een zware training  
intensiteit: hartslagzone recuperatie of gevoel 2 (zie onderaan)
- I **extensieve duurtraining:** lange rustige training van 1u30 tot 6u afhankelijk van getraindheid  
intensiteit: hartslagzone extensief duur of gevoel 4 (zie onderaan)  
aantal: van 2 x per week tot 2 x per dag (topniveau)
- I **snelheid:** korte maximale sprint tot 7 seconden, steeds na een goede opwarming  
Kan 2 x per week ingebouwd worden in een duurtraining
- I **Souplesse:** Streef naar 100 omwentelingen per minuut. Groot verzet is enkel nodig als het echt snel gaat. Wie (lange) hellingen of beklimmings wil oprijden, doet er best aan de souplesse te trainen tijdens de duurtrainingen.  
Zolang de cadans bij duurtrainingen lager is dan 100, oefen je best steeds 1 verzetje kleiner (een tandje meer eigenlijk) dan je normaal zou doen. Geleidelijk verhoog je op die manier je souplesse.
- I **Onderhoud anaëroobe en aëroobe capaciteit:** 1 x per week een training met intensieve prikkels om de maximale capaciteiten op peil te houden.  
intensiteit: hartslagzone anaëroob of gevoel 8 – 9 (zie onderaan)



Bel of mail naar MENSANA voor vragen betreffende dit schema.  
Piet Van Bastelaere • Bruno Jacobs  
Gentsesteenweg 132 • Sijsele-Damme • 050 72 83 90  
www.mensana.be • info@mensana.be

**vb. weekschema:**

ma: rust  
di: 2u30 tot 4u extensief op souplesse (streven naar trapfrequentie van 100 of meer)  
wo: 1u extensief duur + 8 x (2 minuten groot verzet zittend aan 70 omwentelingen + 2 minuten klein verzet met trapfrequentie van meer dan 100) + 1u of meer extensief op souplesse  
do: 2u losrijden of rust  
vrij: 2u extensief  
za: 2u tot 4u extensief (eventueel rustige VTT) op souplesse (streven naar trapfrequentie van 100 of meer)  
zo: 45 minuten losrijden met 3 versnellingen + 2 x 5 x (7 seconden maximaal sprinten gevolgd door 4 minuten recup) (rust tussen reeksen: 10 minuten extensief) + 45 minuten tot 1u extensief

**Versnellingen:** om je spierstelsel geleidelijk voor te bereiden op korte maximale sprints laat je die best voorafgaan door een versnelling, waarbij je **heel geleidelijk** de snelheid verhoogt tot sprintsnelheid, en die dan korte tijd (30m) aanhoudt.

## Fase 2: Opbouw naar conditiepiek

### Wie

Iedereen die voldoende basisconditie heeft en wenst op te bouwen naar een conditiepiek of haar/zijn snelheid wenst te verhogen.

### Duur

I Voorbereidingsperiode 2 en 3 (zie verder): 6 tot 9 weken  
I Voorbereidingsperiode 4 (zie verder): 4 tot 6 weken, enkel voor wie aan wedstrijden deelneemt

### Trainingsprincipes

I Als je harder traint, dan train je best ook minder. Dit geldt zeker als je meer dan 3 x per week traint. Beperk dus het weektotaal aan kilometers in voorbereidingsperiode 3 en 4.  
I Hoe harder je getraind hebt, hoe langer het herstel duurt. Na een zware training neem je best enkele rust- of herstel-dagen waarop je enkel extensief – gevoel 4 (zie onderaan) traint.

### Aantal trainingsdagen per week

I Minstens 2 trainingen per week. Indien je het aankan tot 6 dagen per week.

### Opbouw

In cycli van 2 à 3 weken:

I Bij zeer intensief trainen volgt na 1 zware trainingsweek een herstelweek  
I Bij minder intensief werk kan nog steeds gewerkt worden met cycli van 3 weken, zoals in de periode van opbouw basisconditie

### Werkwijze

Werk achtereenvolgens voorbereidingsperiode 2, 3 en 4 af

I Gedurende 6 tot 9 weken voorbereidingsperiode 2 met trainingen uit het basispakket en intensieve duurtrainingen

I Gedurende 6 tot 9 weken voorbereidingsperiode 3 met trainingen uit het basispakket en tempoduurtrainingen en intensieve intervaltrainingen

I Gedurende 4 tot 6 weken voorbereidingsperiode 4 met trainingen uit het basispakket en weerstandstrainingen (anaërobe trainingen, aan hartslagen boven omslagpunt)

### Trainingsvormen

Alle trainingsvormen, gebruikt bij de opbouw van de basisconditie, blijven aan bod komen.

Basistrainingen blijven dus:

I **recuperatie- of hersteltraining**  
I **extensieve duurtraining**  
I **snelheid**  
I **Souplesse**

**1 training op 3** wordt, afhankelijk van de voorbereidingsperiode, vervangen door een intensievere vorm van training:

*Vorbereidingsperiode 2:*

I **intensieve** duurtraining: middellange duurtraining van 30 minuten tot 2u30 afhankelijk van leeftijd en getraindheid.

Intensiteit is laag intensief, gevoel 5 (zie onderaan)  
vb: 45 minuten extensief met 3 versnellingen + 6 x (10 minuten intensief duur gevolgd door 5 minuten extensief duur) + 30 minuten extensief

*Vorbereidingsperiode 3:*

I **extensief** interval: kort en lang extensief interval aan hartslagen rond het omslagpunt – gevoel 7

vb: 45 minuten extensief met 3 versnellingen + 6 x (3 minuten aan hartslagen rond omslagpunt gevolgd door 3 minuten extensief) + 45 minuten losrijden

I **tempo** duurtraining: relatief korte duurtraining van 30 minuten tot 1u30 afhankelijk van leeftijd en getraindheid aan vrij hoge intensiteit net onder het omslagpunt – gevoel 6

vb: 45 minuten extensief met 3 versnellingen + 3 x (15 minuten tempo duur gevolgd door 5 minuten extensief duur) + 45 minuten extensief

*Vorbereidingsperiode 4:*

I **Weerstandstrainingen:** intervaltraining (middellang of lang) en herhalingen aan zo goed als maximale intensiteit

vb.: 45 minuten extensief met enkele versnellingen + 5 minuten – 4 minuten – 3 minuten – 2 minuten – 1 minuten alles zo snel mogelijk, met tussendoor telkens 5 minuten extensief + verder losrijden of extensief tot 3u

**vb. weekschema** periode 4:

ma: 30 tot 45 minuten losrijden  
di: 3u extensief duur op souplesse (trapfrequentie hoger dan 100)  
wo: 45 minuten extensief met 3 versnellingen + 2 x 5 x (2 minuten zo snel mogelijk – 4 minuten recup) (rust tussen reeksen: 10 minuten extensief/recuperatie) + 30 tot 45 minuten recuperatie  
do: 4u tot 5u extensief duur  
vrij: 2u laag extensief/recuperatie of rust  
za: 45 minuten tot 1u recuperatie met 3 versnellingen  
zo: wedstrijd of lange extensieve duurtraining eventueel met hellingen tot 3 minuten boven omslagpunt