

## **FIT VOOR FIETSEN >> HOE BEREID JE JE VOOR OP HET FIETSSEIZOEN**

Wist je dat jouw beenspieren niet de enige zijn tijdens het fietsen? je bil-, rug-, schouder-, arm- en nekspieren worden allemaal geactiveerd door deze veelzijdige activiteit - dus je moet je echt concentreren op een totale lichaamstraining! Zet de wielen in beweging en bereid je voor op het fietsseizoen, zodat je kunt genieten van de vele voordelen van deze sport.

In het begin ben je super gemotiveerd. Klaar om er direct tegen aan te gaan, begin je te fietsen onder het motto "hoe meer hoe beter". Rem jezelf af om overmatige druk op je rug en je gewrichten te voorkomen. Begin rustig en verhoog geleidelijk aan de regelmaat en de intensiteit van je ritten.



### **TOTAL-BODY TRAINING**

Als je je voorbereidt op het fietsseizoen, is het eerste waar je aan denkt waarschijnlijk beentraining. In de eerste plaats, is dat niet verkeerd om te denken. Maar vergeet niet dat je tijdens het fietsen meer dan voldoende beentraining gaat doen. Dit betekent dat je je voorbereidingstijd moet besteden aan Total-body training. Probeer slechts  $\frac{1}{4}$  van je trainingstijd te wijden aan beenkracht en je de rest van de tijd dien je je op andere spieren te concentreren. Onze Fitnessstrainers kunnen een fitnessschema op maat voor je maken.

### **FOCUS OP FLEXIBILITEIT**

Als je echt in vorm wilt komen voor het fietsseizoen, moet je een flexibiliteitstraining in je training opnemen. Probeer minstens 10 minuten te stretchen. Vergeet niet: je zult het pas merken indien je het consequent doet.



## **TRAIN JE COÖRDINATIEVAARDIGHEDEN**

Als je weer heerlijk buiten gaat fietsen, zullen je coördinatievaardigheden een rol gaan spelen. Zij zullen ervoor zorgen dat je de meest lastige situaties veilig kunt beheersen. Er zijn veel verschillende manieren om je coördinatievaardigheden te trainen. Ook kunnen onze fitnessstrainers een schema voor je maken waarin we de balans en stabiliteit verbeteren. Nogmaals, het regelmatig trainen is ook hier de sleutel.

**Opmerking!** Coördinatie training moet altijd plaatsvinden vóór kracht- of duurtraining en nadat je een warming-up hebt voltooid. Je kunt je coördinatie alleen goed trainen als je spieren nog niet zijn uitgeput.



## **LAATSTE, MAAR NIET DE MINSTE: MAAK TIJD OM HET UITHOUDINGSVERMOGEN TE TRAINEN**

Onderschat het belang van duurtraining tijdens je voorbereiding op het fietsseizoen niet. Zorg ervoor dat je in het begin niet overdrijft - geen hoge intensieve training met teveel spierspanning! Verhoog geleidelijk de intensiteit en het volume van je training in de loop van de tijd om een langzame, maar gestage verbetering te zien. En vergeet nooit om voldoende hersteltijd op te nemen!

Deze aanpak heeft twee belangrijke voordelen:

- Je vermindert het risico op letsel als je jouw spieren niet overbelast
- Je verbetert continu, waardoor je gemotiveerd blijft.

## **TIPS VOOR TRAINING VAN HET UITHOUDINGSVERMOGEN:**

Je moet meer dan 80% van je totale trainingstijd in Zone 1 of Zone 2 doorbrengen - dit zal je helpen je prestaties te verbeteren.

Wat zijn deze zones? Ze worden gebruikt om de trainingsintensiteit te meten op basis van je maximale hartslag. Zone 1 is 60 - 70% van uw maximale hartslag en Zone 2 is 70 - 80%. Laten we nog beter kijken naar het verschil.

## **HOE WEET JE OF JE IN ZONE 1 OF ZONE 2 BENT?**

### **Controleer je ademhaling:**

Je traint in zone 1, Deze intensiteit voelt aan als rustig tot redelijk. Praten lukt nog makkelijk bij dit looptempo. De ademhaling is dan ook nog vrij rustig en van hijgen is geen sprake. De looper heeft het gevoel dat dit tempo makkelijk (zeer) lang volgehouden kan worden. Dit is de ideale hartslagzone voor je lange duurtrainingen. De vetverbranding is maximaal en er is

geen sprake van een gevoel van "verzuring". Omdat in deze hartslagzone de vetverbranding zeer goed getraind wordt, worden door training in deze zone je spieren steeds beter in het verbranden van vet. Het grote voordeel hiervan is dat de voorraad suiker gespaard blijft zodat je het langer vol kunt houden en minder tijd nodig hebt om te herstellen. Je traint in deze zone je basisconditie. Deze hartslagzone is een tempo voor ontspannen trainen en daarom ook het ideale tempo voor de gezondheidsloper.

Je traint in Zone 2, Deze intensiteit voelt aan als pittig tot zwaar. Er is duidelijk een versnelde ademhaling maar praten in volzinnen is nog net mogelijk. Er is sprake van een licht brandend gevoel in de benen en de looper heeft het idee dat er gewerkt moet worden om dit tempo vol te houden. Zone 2 is de hartslagzone voor intensieve duurtrainingen. De verbranding is ten opzichte van Zone 1 afgenomen. Deze zone kan ook gebruikt worden voor durintervaltraining.

**Opmerking:** Om je goed voor te bereiden op het fietsen buiten kun je het beste 2x per week een fitnesstraining doen die bestaat uit balans- en coördinatieoefeningen, gevolgd door wat krachtoefeningen voor het hele lichaam en afsluiten met stretchoefeningen. Daarnaast 1-2x per week een spinningles volgen om het uithoudingsvermogen te verbeteren of te onderhouden.

Sluit nu voor de maand april een abonnement af en betaal €35,55