



Beklim de Alpe d'Huez

5 tips én trainingschema

by TRUEKINETIX

Your
Ultimate
Training
Guide

5 Tips én trainingsschema om Alpe d'Huez te beklimmen deze zomer

Voor fitte en ervaren fietsers

Wil jij ook de Alpe d'Huez, de Mont Ventoux of de Stelvio beklimmen? Of heb je die al eens gereden, maar wil je de volgende keer nog sneller of makkelijker omhoog? In dit trainingsplan krijg je tips en tricks en vind je een schema waarmee je je in weken op je TrueBike voorbereid op een klim van naam.

Het trainingsplan is gericht op ervaren, fitte fietsers waarbij de richtlijn geldt die bij de start van het schema solo in anderhalf uur: 40 kilometer voor mannen / 35 kilometer voor vrouwen kunnen rijden. Op een vlak rondje;)

Succes met de trainingen!

Met de fiets een berg beklimmen is de ultieme uitdaging.

Niet voor niets trekken de bergetappes in de grote rondes de hoogste kijkcijfers. Helemaal als de finish bovenop een hors catégorie klim ligt, zoals de Frans en de steilste en langste beklimmingen noemen. Nog leuker is het om die bergen zelf te beklimmen. Want het beklimmen van een berg is, naast een fysieke uitdaging, ook een mentale beproeving. Met als beloning de prachtigste uitzichten, eeuwige roem van het thuisfront en natuurlijk de afdaling.

In het vervolg van dit trainingsplan vind je vijf tips voor klimtrainingen op de TrueBike. Met een trainingsschema van tien weken. Het doel: sterker, fitter en misschien ook wel lichter worden. Zodat je het gevecht met die berg gaat winnen. Succes!



Met de TrueBike kun je optimaal trainen met dit trainingsschema!

Voordeel 1#

Dankzij slimme robotica voelt klimmen exact hetzelfde als op een berg

Voordeel 2#

Je leest je nauwkeurig-gemeten trainingsdata vanaf het handige beeldscherm.

Tip 1

Consistentie en regelmaat

Drie keer in de week fietsen levert je meer op dan één keer per week twee uur. Gedurende een training raak je vermoeid, waarvan je moet herstellen. Om voorbereid te zijn op weer zo'n inspanning, reageert je lichaam door te supercompenseren. De piek daarvan komt na één tot twee dagen, om daarna weer uit te vlakken. Daarom is het schema erop ingericht om drie keer per week te fietsen, liefst met telkens een rustdag tussen de trainingen.

Tip 2

Train specifiek

Bergop fietsen is anders dan een rondje rijden in de vlakke polders. Op lange, gelijkmatige beklimmingen wordt er niet alleen veel gevraagd van je benen, maar ook van je rug. Je went daaraan door op je TrueBike regelmatig langere stukken te fietsen. De TrueBike beweegt een beetje mee als je fietst, passend bij het ontwerp om zo een levensechte fietservaring te geven.

Je zult het meest zittend klimmen, maar wissel dat af door regelmatig een stukje staand te klimmen. Niet zozeer om efficiënter te worden, maar wel om even een andere houding te hebben. Tijdens het staan kan je je rug een paar keer hol en bol maken. Dat helpt je rug te ontspannen.

Tip 3

Lichter is sneller

De zwaartekracht is de grootste weerstand die je moet overwinnen als je bergop fietst. Als je het trainingsschema volgt, kan je als het goed is aan het eind meer Watts wegtrappen met dezelfde inspanning. Je krijgt dus meer PK's. Dat is je eerste winst.

De grootste winst, voor de vele fietsers die aan de zware kant zijn, is simpelweg lichter worden. Bergop is het immers niet je absolute wattage wat de doorslag gaat geven, maar je wattage per kilogram lichaamsgewicht. Een wielrenner die twee kilo afvalt, zal op de Alpe d'Huez (bijna 14km lang een 1100m hoogteverschil) 68 seconden sneller zijn.

De meest veilige manier is om je calorie-inname en verbruik bij te houden (de TrueBike geeft dit aan het eind van elke training aan) en dagelijks 500kCal minder te eten dan je verbruikt. Zo houd je je energie gedurende de dag en kan je per week een halve kilo afvallen. Als je dat 10 weken doet, dan win je daar minstens zoveel mee als met je conditionele vooruitgang. Om precies te zijn 5min40. Als dat geen reden is om af te vallen...

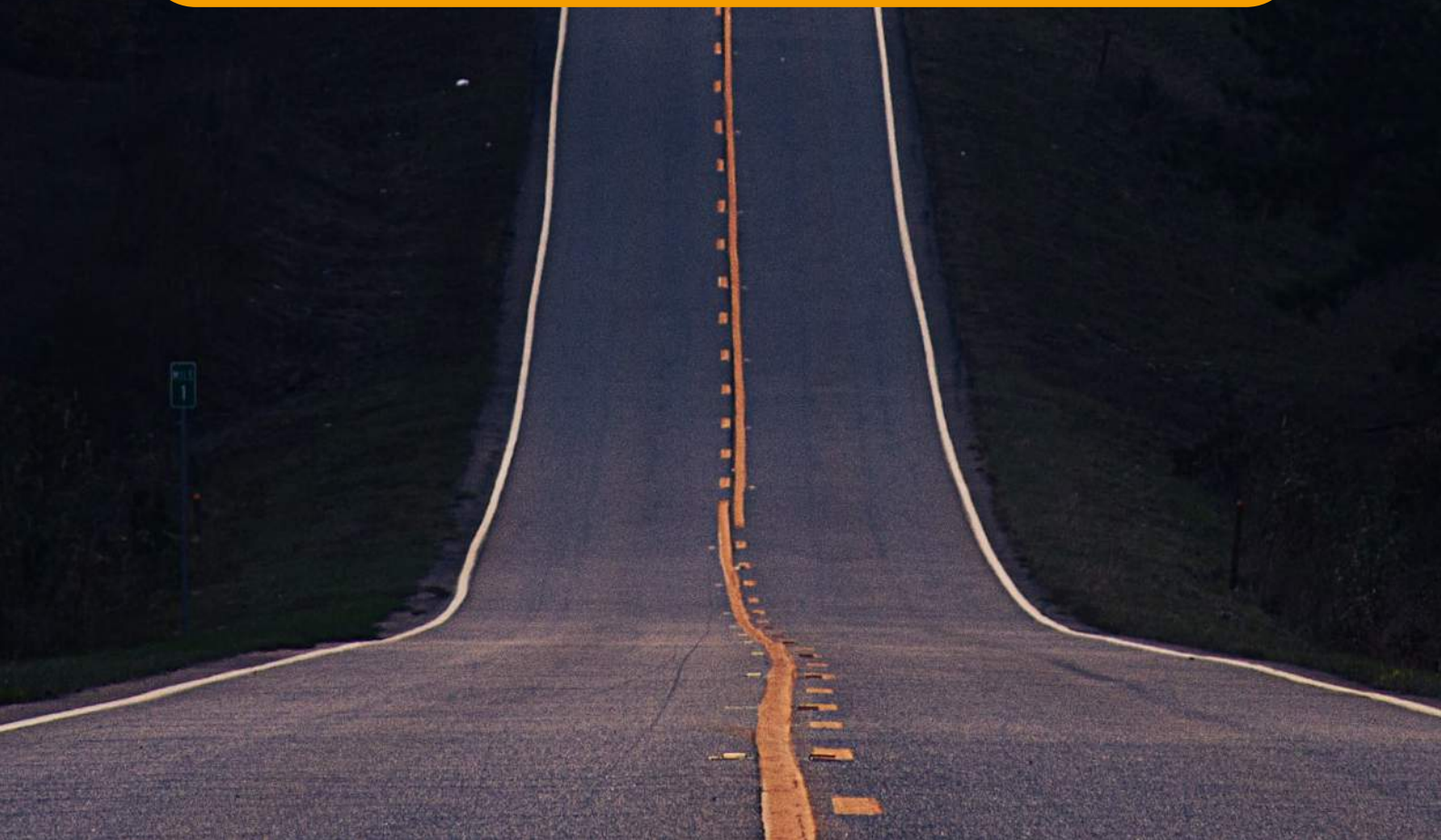
Tip 4

Voeding tijdens de training

Nu we het toch over eten hebben, krijg je nu de tips over voeding tijdens je trainingen. Zeker met indoortrainingen kan je flink wat vocht kwijtraken. Ventileer daarom je trainingsruimte goed, maak deze zo koel mogelijk, en gebruik een ventilator.

Dan nog verliezen de meesten tussen de één en twee liter per uur. Begin daarom goed gehydrateerd aan de training door in het uur ervoor een halve tot één liter water of thee te drinken. Ook tijdens de training blijf je tussen de half tot één liter vocht per uur drinken. Bij trainingen langer dan een uur kan je dat aanvullen met een sportdrank met mineralen en 40 tot 60 gram koolhydraten per liter. Zo train je ook het aanvullen van je vocht, mineralen en suikers tijdens de inspanning.

Als je je voor en na de training weegt, weet je precies hoeveel vocht je bent kwijtgeraakt. Het verschil drink je na de training weer bij door anderhalf keer zoveel te drinken als je bent verloren. Doe dat in 1-2 uur, dus geleidelijk.



Tip 5

Leren omgaan met pijn

'Klimmen lijkt op met je vingers tussen de deur zitten. De renner die dat het langste volhoudt, wint.' Aldus wielercomentator en ex-prof Maarten Ducrot. Hij wijst hiermee op de mentale component van bergop fietsen. Die is minstens zo belangrijk als de fysieke component.

De vraag is niet óf je pijn krijgt, maar wanneer en hoe erg. En jij bent degene die daar de regie over heeft. De makkelijkste manier om de pijn te verlichten is minder hard te trappen. Of even af te stappen.

Gebruik je blokken bergop tijdens je indoortrainingen om ook je mentale gesteldheid te trainen. De eerste tip is om pijn anders te labelen. Noem het geen pijn maar ongemak en koppel dit aan het gewenste gevoel dat hoort bij hard een berg opfietsen. De tweede tip is om te jezelf af te leiden. Dat doe je door om je heen te kijken, contact te zoeken met mensen om je heen. Dat is vooral geschikt voor het echte klimwerk. Binnen kan je je concentreren op een lichaamsdeel dat geen pijn heeft. In mijn geval mijn linkerduim. Kruip daar in gedachten helemaal in, houd wel stoïcijns het tempo aan en blijf dóórrijden. Totdat je boven bent.

Bonustip

Train op de juiste intensiteit

Trainen op de juiste intensiteit houdt je trainingen leuk en effectief. Daarom staat er in week 1 van het schema een 2x8-minuten test. Die gebruik je om je FTP te bepalen. Dat is de afkorting voor Functional Threshold Power en is het wattage dat je een uur lang kunt volhouden. De intensiteit van de trainingen wordt aangegeven als percentage van je FTP. Het alternatief is te trainen op gevoel. Daarom staat in het schema ook de RPE-score (Rate of Perceived Exertion) waarmee je de intensiteit kunt bepalen.

Schaal	Rate of perceived exertion
10	Maximale Inspanning Voelt bijna onmogelijk om de inspanning vol te houden. Volledig buiten adem. Praten is onmogelijk.
9	Zeer intensief Erg moeilijk om de inspanning vol te houden. Ademen is moeilijk. Je kunt maximaal een paar woorden spreken.
7-8	Intensief Je kunt deze inspanning net vol te houden. Ademen is net voldoende mogelijk. Je kunt een zin uitspreken, maar meer niet.
4-6	Gemiddelde intensiteit Je moet je concentreren, maar je kunt je inspanning volhouden. Je ademhaling versnelt maar je kunt een eenvoudig gesprek voeren.
2-3	Matige intensiteit Voelt alsof je dit uren kunt volhouden. Je ademhaling is onder controle en je kunt prima een gesprek voeren.
1	Lichte intensiteit Je spant je nauwelijks in. Zit tussen het kijken van televisie en rustig wandelen in.



Opbouwschema 10 weken

Hoe om te gaan met het schema

Het schema is ingericht op drie trainingen per week. Het is niet erg als je een training mist. Daarom geven we voor welke week aan wat de prioriteit van de trainingen is. **Blauw** is de belangrijkste training; **oranje** de tweede training en de **gele** de derde training van de week. Het schema bouwt toe naar een (virtuele) klim die je rijdt in de laatste week. Dat kan sowieso binnen op je TrueBike, maar dat kan natuurlijk ook jouw favoriete beklimming in het hooggebergte zijn!

PS:

Achter het schema staat er een uitleg over de belangrijkste begrippen!

Week 1

Dag 1	Intensiteit	Dag 2	Intensiteit	Dag 3	Intensiteit
<p>Zitten en staan Tijd: 40-60min</p> <p>10min warm-up</p> <p>20-40min kern: Om en om 4min zitten en 1min staan. (Tijdens het staan mag je zwaarder schakelen)</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>FTP-test Tijd: 45min</p> <p>15min warm-up</p> <p>20min FTP-test: zo constant en hard mogelijk</p> <p>10min cool-down</p> <p>Bereken je FTP: gemiddelde wattage van de 20min * 0,95</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 8-9 FTP: 105-110%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Vb: 210Watt * 0,95 = 200Watt</p>	<p>Duurtraining Tijd: 60-90min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-70min kern: 10min eigen verzet 10min +10tpm (toeren per minuut) 10min eigen verzet 10min -10tpm (toeren per minuut) Enzovoorts</p> <p>10min cool-down</p>	<p>Deze training kan ook buiten.</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>

Week 2

Dag 1	Intensiteit	Dag 2	Intensiteit	Dag 3	Intensiteit
<p>Interval: vlak & bergop Tijd: 40-70min</p> <p>10min warm-up</p> <p>20-50min kern: om en om 5min vlak rijden 85- 95tpm en 5min klimmen op 6-8% en 70-80tpm</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Vlak: RPE: 4-5 FTP: 65-75% Bergop: RPE 7-8 FTP 90-100%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duur met techniek Tijd: 45-70min</p> <p>10min warm-up</p> <p>25-50min kern: basis ontspannen. Elke 5e min: zo rond mogelijk trappen.</p> <p>10min cool-down</p> <p>Hoe rond kan je de pinda maken?</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 4-5 FTP: 60-70%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duurtraining Tijd: 80-100min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-70min kern: 15min eigen verzet 05min +10tpm (toeren per minuut) 15min eigen verzet 05min -10tpm (toeren per minuut) Enzovoorts</p> <p>10min cool-down</p>	<p>Deze training kan ook buiten.</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>

Week 3

Dag 1	Intensiteit	Dag 2	Intensiteit	Dag 3	Intensiteit
<p>Frequentiewissels Tijd: 50-80min</p> <p>10min warm-up</p> <p>30-60min kern: om en om 3min eigen verzet, 3min +10tpm (toeren per minuut) en 4min -20tpm</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Interval bergop Tijd: 56min</p> <p>10min warm-up</p> <p>36min kern: 4-6-8-6-4min met 2min herstel</p> <p>Rijd de intervallen op een helling van 6 tot 8% op 75-85tpm</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Intervallen: RPE: 7-8 FTP: 90-100%</p> <p>Herstel: RPE 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duurrit Tijd: 75-100min</p> <p>10min warm-up</p> <p>55-80min kern: Lekker steady rijden. Ter afwisseling mag je elke 10e min 100-110tpm rijden.</p> <p>10min cool- down</p>	<p>Deze training kan ook buiten</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>

Week 4

Dag 1	Intensiteit	Dag 2	Intensiteit	Dag 3	Intensiteit
<p>Interval bergop Tijd: 60-90min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-70min kern: om en om 6min steady en 4min klimmen op 70- 80tpm</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Steady: RPE: 4-5 FTP: 65-75%</p> <p>Bergop: RPE 7-8 FTP 90-100%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duurrit met krachtblokken Tijd: 60-120min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-100min kern: Lekker steady rijden. Verspreid in de training (buiten: tegenwind) 3x8min 50- 60tpm met minstens 4min steady herstel</p> <p>10min cool-down</p>	<p>Deze training kan ook buiten</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Steady: RPE 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>Krachtblok: RPE 6-7 80-90%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Zitten en staan Tijd: 60-80min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-60min kern: Om en om 3min zitten en 1min staan. (Tijdens het staan mag je zwaarder schakelen)</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>

Week 5

Dag 1	Intensiteit	Dag 2	Intensiteit	Dag 3	Intensiteit
<p>Frequentiewissels Tijd: 50-80min</p> <p>10min warm-up</p> <p>30-60min kern: om en om 4min eigen verzet, 2min +10tpm (toeren per minuut) en 4min -10tpm</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>FTP-test Tijd: 45min</p> <p>15min warm-up</p> <p>20min FTP-test: zo constant en hard mogelijk</p> <p>10min cool-down</p> <p>Bereken je FTP: gemiddelde wattage van de 20min * 0,95</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 8-9 FTP: 105-110%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Vb: 210Watt * 0,95 = 200Watt</p>	<p>Duurrit Tijd: 60-120min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-100min kern: Lekker steady rijden. Ter afwisseling mag je elke 5min schakelen; variëren tussen 80-90 en 90- 100tpm.</p> <p>10min cool- down</p>	<p>Deze training kan ook buiten</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>

Week 6

Dag 1	Intensiteit	Dag 2	Intensiteit	Dag 3	Intensiteit
<p>Interval bergop Tijd: 60-90min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-70min kern: om en om 8min klimmen op 70- 80tpm en 8-10% en 4min dalen op >90tpm</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Bergop: RPE 7-8 FTP: 90-100%</p> <p>Afdalen: RPE 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duurrit Tijd: 80-120min</p> <p>10min warm-up</p> <p>60-100min kern: Lekker steady rijden. Elke 11e min 100tpm; elke 12e min 110tpm.</p> <p>10min cool-down</p>	<p>Deze training kan ook buiten</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duur met techniek Tijd: 50-70min</p> <p>10min warm-up</p> <p>30-50min kern: basis ontspannen. Elke 4e min: zo rond mogelijk trappen.</p> <p>10min cool- down</p> <p>Hoe rond kan je de pinda maken?</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 4-5 FTP: 60-70%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>

Week 7

Dag 1	Intensiteit	Dag 2	Intensiteit	Dag 3	Intensiteit
<p>Krachtuithouding Tijd: 60-90min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-70min kern: om en om 10min 50-60tpm en 10% en 5min eigen verzet vlak >90tpm</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Bergop: RPE 6-7 FTP: 75-85%</p> <p>Vlak: RPE 4-5 FTP: 60-70%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duur met frequenties Tijd: 80-100min</p> <p>10min warm-up</p> <p>60-80min kern: Kies je eigen verzet. Elke 5e min: 100-110tpm</p> <p>10min cool- down</p>	<p>Deze training kan ook buiten</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Bergop: RPE 4-6 FTP 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duur met klimmen Tijd: 60-90min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-50min kern: om en om 4min steady en 6min klimmen op 70- 80tpm</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Steady: RPE: 4-5 FTP: 65-75% Bergop: RPE 7-8 FTP 90-100%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>

Week 8

Dag 1	Intensiteit	Dag 2	Intensiteit	Dag 3	Intensiteit
<p>Zitten en staan Tijd: 60-90min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-70min kern: Om en om 3min zitten en 1min staan. (Tijdens het staan mag je zwaarder schakelen)</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Lange klim Tijd: 50-90min</p> <p>10min warm-up</p> <p>30-70min kern: Continu bergop! Varieer de helling tussen 4- 10%. Ga ter afwisseling af en toe staan.</p> <p>10min cool- down</p>	<p>Deze training kan ook buiten</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Intervallen: RPE: 7-8 FTP: 80-90% Herstel:</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duurrit Tijd: 90-150min</p> <p>10min warm-up</p> <p>60-130min kern: Lekker steady rijden. Ter afwisseling mag je elke 15min schakelen; variëren tussen 80-90 en 90- 100tpm.</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>

Week 9

Dag 1	Intensiteit	Dag 2	Intensiteit	Dag 3	Intensiteit
<p>Interval bergop Tijd: 50-75min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-80min kern: 10-8-6-4-4-6-8- 10min klimmen op 70-80tpm. Herstel: 2min dalen op >90tpm</p> <p>10min cool-down</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>Bergop: RPE 7-8 FTP 90-100% Afdalen: RPE 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duurrit Tijd: 80-120min</p> <p>10min warm-up</p> <p>60-100min kern: Lekker steady rijden. Elke 14e min 100tpm en de 15e min 110tpm</p> <p>10min cool-down</p>	<p>Deze training kan ook buiten</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE 4-6 FTP: 65-75%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duur met techniek Tijd: 40-60min</p> <p>10min warm-up</p> <p>30-40min kern: basis ontspannen. Elke 5e min: zo rond mogelijk trappen.</p> <p>10min cool- down</p> <p>Hoe rond kan je de pinda maken?</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE: 4-5 FTP: 60-70%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>

Week 10

Dag 1	Intensiteit	Dag 2	Intensiteit	Dag 3	Intensiteit
<p>(Virtuele) beklimming Tijd: 60-120min</p> <p>10min warm-up</p> <p>40-100min kern: Simuleer het hoogteprofiel van de klim die je wilt rijden. Het doel: zo steady mogelijk klimmen!</p> <p>10min cool-down</p> <p>Wat was je gemiddelde vermogen en hartslag op de klim?</p>	<p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE 7-8 FTP: 85-95%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Herstelrit Tijd: 40-60min</p> <p>10min warm-up</p> <p>20-40min kern: Lekker relaxt rijden. Wissel elke 4min tussen je eigen verzet en eigen verzet +10tpm.</p> <p>10min cool- down</p>	<p>Deze training kan ook buiten</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE 3-4 FTP: 55-65%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>	<p>Duur met frequenties Tijd: 50-90min</p> <p>10min warm-up</p> <p>30-70min kern: Kies je eigen verzet. Elke 5e min: 100-110tpm</p> <p>10min cool- down</p>	<p>Deze training kan ook buiten</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p> <p>RPE 4-5 FTP 60-70%</p> <p>RPE: 2-3 FTP: 50-60%</p>



Bert Flier

Deze tips zijn voor jou geschreven door Bert Flier. Voor TrueKinetix geeft hij trainingstips en maakt hij trainingsschema's. Bert Flier begeleidt als Personal Trainer duursporters van alle rangen en standen naar hun sportieve doel. Voor de één is dat vanaf nul opbouwen naar het mee kunnen rijden met de zondagochtendgroep, voor de ander is dat het finishen van een halve of hele triatlon. Zijn motto: sport is de belangrijkste bijzaak van het leven.

Uitleg bij enkele begrippen

Duurtraining

Dat zijn de basistrainingen in het programma. Die helpen je om mitochondriën te kweken en efficiënter te worden. In lekentaal: om je motor uit te boren. Als je tijd en zin hebt, kan je de duurtrainingen langer maken dan op het schema staat, of een extra duurtraining doen. Een rustige hardlooptraining kan trouwens ook. Een aantal duurritten hebben een extra opdracht, zoals langere krachtblokken op 50-60tpm waarmee je werkt aan je krachthoudingsvermogen, of frequentie-minuutjes waarin je op een extra hoog beenritme rijdt.

Zitten en staan

Je varieert tussen zittend en staand klimmen. Zo raak je vertrouwt met positiewisselingen, maak je je training gevarieerder en kan je experimenteren met de manier van klimmen die bij jou past. Onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat er qua efficiëntie weinig verschil zit tussen staand en zittend klimmen en dat de renners die op gevoel staand en zittend afwisselen tot de beste resultaten komen.

Frequentiewissels

In deze training varieer je met je trapfrequentie. De basis is vaak je zelfgekozen verzet. Experimenteer welk verzet jij het fijnst wil rijden (dat zal tussen de 80-100 toeren per minuut zijn; de TrueBike geeft dat aan). In het schema staat hoe je daarmee kunt variëren. Bijvoorbeeld door om en om 2 minuten op je zelfgekozen verzet te rijden (bijv. 85tpm) en 2 minuten 10 toeren per minuut extra (bijv. 95tpm).

Duur met techniek

in deze training werk je aan je traptechniek. Kies voor het scherm waarin je pedaalomwentelingen wordt weergegeven. Die heeft de vorm van een pinda. Het doel is om die pinda zo rond mogelijk te maken in de momenten die het schema aangeeft. Experimenteer met je pedaaltried om te zien hoe je dat kunt doen, bijvoorbeeld door in de onderste stand een beweging te maken alsof je modder onder je schoen vandaan schraapt.

Klimmen en bergop rijden

In deze trainingen oefen je het rijden in de bergen. Om meer kracht te kunnen leveren, kan je rechtop gaan zitten – dus je handen op het stuur - en eventueel meer achterop je zadel. Ook hierbij kan je de 'pinda' laten weergegeven om zo efficiënt mogelijk rond te trappen

Intervallen

Dit zijn de meest intensieve trainingen. Tijdens deze trainingen rijd je afwisselend hard (de interval) en rustig (herstel). De intensiteit tijdens de intervallen is hoog, maar gecontroleerd: doseer je inspanning zodanig dat je de hele serie van intervallen kunt volmaken.

Heb je tips of tops over deze
trainingsgids of heb je ideeën
voor een nieuwe trainingsgids?
Laat het ons weten door te
mailen naar
marketing@truekinetix.com



TRUEKINETIX