



Bepaal je FTP

5 tips én
twee testen

by TRUEKINETIX

Your
Ultimate
Training
Guide

Train slimmer met jouw FTP

Voor iedere fietsliefhebber met pit

Of je nu een beginnende of ervaren fietser bent: je trainingen op de TrueBike hebben meer resultaat als je ze op de juiste intensiteit doet. FTP (Functional Threshold Power) is daarvoor een goede indicator. Maar wat is FTP precies en hoe bepaal je jouw FTP? Dat leggen we uit in deze trainingsgids.

Je hoort het in commentaar bij wielervedstrijden, je ziet het op Strava en op Instagram: steeds meer wielrenners praten in termen van hun FTP. Maar wat is dat nu eigenlijk? Functional Threshold Power (FTP) is simpelweg het wattage dat je een uur lang kunt volhouden. Als je op je TrueBike rijdt, dan zie je precies op welk wattage je rijdt. Je wattage is een objectieve maatstaf van intensiteit die laat zien hoeveel kracht je levert.

Voor het bepalen van je Functional Threshold Power leggen we twee inspanningstesten uit. Die kan je gewoon thuis op je TrueBike doen om jouw intensiteitszones te bepalen. Hopelijk helpt deze trainingsgids je om jouw trainingen op de juiste intensiteit uit te voeren en voor nog meer rendement uit je trainingen.

Succes!

Trainen op FTP is dé manier om sneller en sterker te worden.

Niet voor niets is de FTP een gevestigde term in de wielren- en mountainbike wereld. Vele professionele wielrencoaches zweren bij trainen op FTP. Door je FTP-waarde leer je je eigen kracht kennen en kun je deze ook nog verbeteren. Je FTP biedt ook een leidraad tijdens je trainingen. Zo train je slimmer en wordt je sterker in een kort tijdsbestek.

In het vervolg van deze trainingsgids vind je vijf tips voor het bepalen van je FTP en twee inspanningstesten. Voor de goede uitvoering van de inspanningstesten is het belangrijk om geen informatie over te slaan.

Tip 1

Deel je test goed in

Als je voor het eerst een FTP-test doet zal je ontdekken dat het flink lastig kan zijn om je krachten goed in te delen. Het mooist is een FTP-test die je zo indeelt dat je in de laatste 5 minuten nog wat over hebt. Dan heb ik het over 5 tot maximaal 10% extra wattage. Heb je meer over, dan ben je te behoudend gestart;)

Tip 2

Test regelmatig

Door jezelf elke 8 tot 12 weken te testen, leer je steeds beter je test in te delen, meet je je vooruitgang en train je ook nog eens je mentale vermogen om diep te gaan. Drie keer winst dus!

Natuurlijk herbereken je na elke test je zones. Zo weet je precies op welke intensiteit je de komende periode kan trainen voor het beste resultaat.

Tip 3

Test als je goed uitgerust

De vuistregel is te testen op een dag die representatief is voor hoe je normaliter traint. Dus niet net na een ziekteperiode of juist na een zware trainingsweek. Test jezelf dus als je (relatief) uitgerust en fit bent. Dat betekent dat je de dag ervoor niet fietst, of maximaal een uurtje rustig traint.

Tip 4

Voeding tijdens de training

Om je testen vergelijkbaar te maken, volg je idealiter telkens hetzelfde protocol. Zorg ervoor dat je laatste maaltijd niet te zwaar is en nuttig die drie tot uiterlijk twee uur voor je test. Check de afstelling van je fiets, probeer om dezelfde temperatuur aan te houden, doe dezelfde warming-up en test jezelf in dezelfde houding. Zo beperk je de invloed van externe factoren op je resultaten.

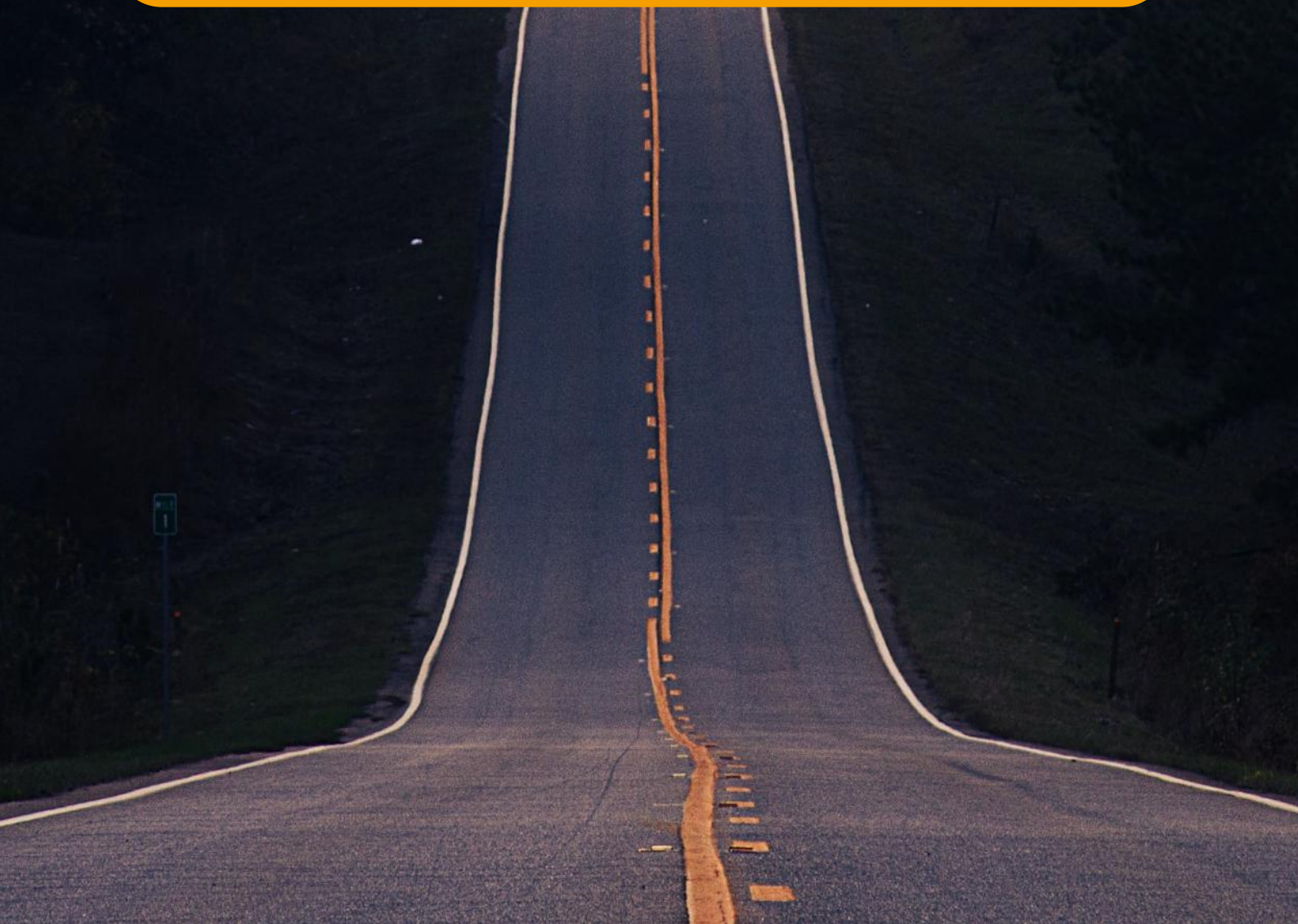
Tip 5

Beter worden in klimmen?

Wil je harder en beter klimmen? Werk dan aan je FTP per kilogram lichaamsgewicht. Dat is waar de commentatoren van wielervedstrijden zo vaak naar verwijzen, omdat het verschil vaak bergop wordt gemaakt.

Voorbeeld: een renner met een FTP van 255 Watt en die 75 kilogram weegt heeft een FTP/kg lichaamsgewicht van 3,4 en een renner van 85 kilogram met hetzelfde FTP heeft een FTP/kg lichaamsgewicht van 3.

Als je harder bergop wilt rijden, dan kun je aan twee knoppen draaien: je FTP omhoog brengen en lichter worden. Vaak levert lichter worden meer op dan trainen. Zo kan je ook beter worden als je niet op je TrueBike zit.



Bonustip

Train op de juiste intensiteit

In de meeste trainingsschema's van TrueKinetix wordt FTP gebruikt om de intensiteit aan te geven. Omdat je deze waarde nog gaat bepalen, is het alternatief om te trainen op gevoel.

Daarom staat er in de test 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.



FTP Test

Je kunt kiezen uit twee testen om jouw FTP te bepalen. De eerste test bestaat uit 20 minuten voluit fietsen en de tweede uit twee keer 8 minuten zo constant mogelijk fietst. Beide worden gebruikt voor het bepalen van de FTP.

Sommigen vinden de 8-minuten mentaal makkelijker te volbrengen: aan jou de keuze!

Optie 1

Bepaal je FTP in 20 min	Intensiteit
Warming-up: 10 min	RPE 2-3
Kern: 20 min zo hard en constant mogelijk fietsen	RPE 9-10
Cool-down: 10 min rustig uitfietsen	RPE 2-3
Bereken jouw FTP: Gemiddelde wattage van 20 minuten x 0,95Watt X 0,95 =

Optie 2

Bepaal je FTP 2 x 8 min	Intensiteit
Warming-up: 10 min	RPE 2-3
Kern: 8 min zo hard en constant mogelijk fietsen	RPE 9-10
Herstel: 10 min rustig fietsen	RPE 2-3
Kern 2: 8 min zo hard en constant mogelijk fietsen	RPE 9-10
Bereken jouw FTP: Gemiddelde wattage van de twee intervallen x 0,95 Watt X 0,95 =

Bonustip

Train op de juiste intensiteit

In trainingsschema's van TrueKinetix of andere schema's zie je vaak staan: 'fiets 10 minuten in wattzone 2' of fiets 10 minuten op 50%-60% van je FTP.

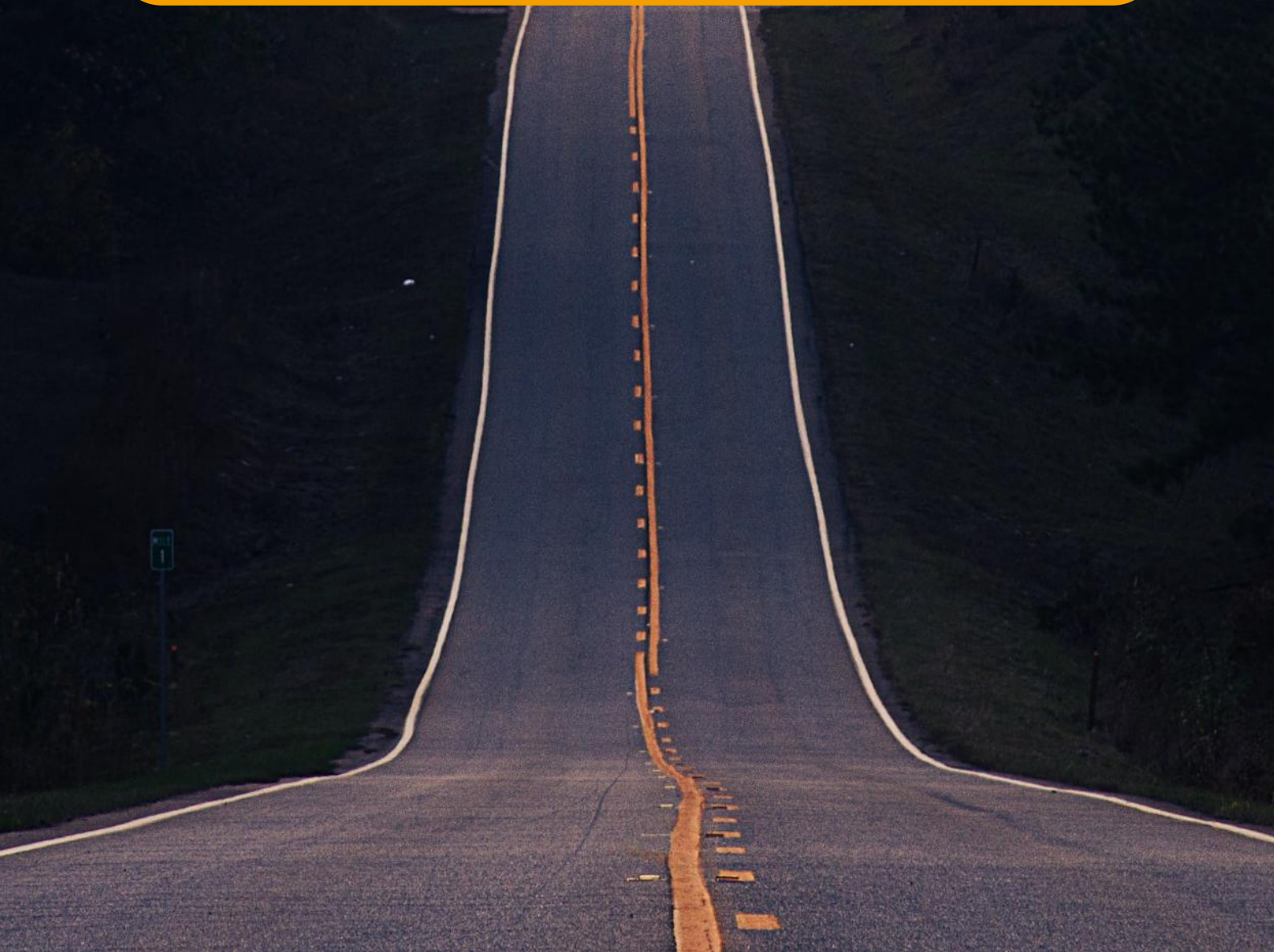
Nu je weet wat je FTP is kun je deze gebruiken om deze trainingen op de juiste intensiteit uit te voeren. In onderstaande tabel kun je o.b.v. jouw FTP jouw zones bepalen.

Schaal	Intensiteitszones (percentage van FTP)
6	Maximale Inspanning > 120% van FTP
5	Zeer intensief 105 - 120% van FTP
4	Duurzone 3 90 - 104% van FTP
3	Duurzone 2 75 - 89% van FTP
2	Duurzone 1 55% - 74% van FTP
1	Herstelzone < 55% van FTP



Bert Flier

Deze tips zijn voor jou geschreven door Bert Flier. Voor TrueKinetix geeft hij trainingstips en maakt hij trainingschema'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.



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