

Beste allemaal,

De eerste online fietstraining en het is ook precies een goeie voor deze tijd: de route is vrij en de tijden van versnellingen zijn vrij. Ik adviseer wel een rustige route of een rustig tijdstip (dat is weer het voordeel van zelf trainen, je kunt je tijd zelf kiezen!!!)

Het is duur fartlek, dat wil zeggen; hartslag niet boven anaerobe drempel **AD** (zoek op het net op als je (nog) niet weet wat dat is). Je kunt ook aanhouden zo'n 85% van je maximale hartslag. Hoe je die bepaalt kun je ook makkelijk op het net vinden als je dat nog niet weet of als je die hebt met een smart watch of sporthorloge.

Ik heb in tekst beginners **B** en gevorderden **G** aangegeven als suggestie. Train als het kan met hartslagmeter.

Het rustige basistempo goed inschatten kun je ook door bewust te zijn van je ademhaling. Als je rustig in 3 tot 4 tellen kunt uitademen dan is het niveau goed bij het basis rustige duurtempo. Bij de versnellingen komt de ademhaling natuurlijk wel hoger (niet hijgen).

De training:

Kies een route waar je blij van wordt, want je hebt alle tijd om om je heen te kijken.

Kies steeds een niet te zwaar verzet, kadans ca. 80-100 rpm, (ook bij versnellingen) Ontspannen zit, schouders laag, achter op zadel

Basistempo is 60 **B** - 80 **G** % van je AD

Eerst 10 min rustig inrijden

Suggestie: ledere 3-5 min rekening houdend met obstakels, ander verkeer versnelling 15 seconden (sprint op souplesse).

In totale training 5 x 2 min. **B** - 5 min **G** net tegen AD (tegen verzuring aan op souplesse ca. 80) 4 min rust.

Succes en veel plezier! Bauke