

FIETSER

Train slimmer, *niet harder*

Waarom de meeste duursporters vastlopen

Je trapt regelmatig, je hebt motivatie genoeg en toch voel je dat de progressie stopt. De ene week rij je goed, de andere week loodzwaar. De reden is bijna altijd hetzelfde: geen structuur.

Structuur betekent niet méér trainen. Het betekent weten wanneer je hard gaat, wanneer rustig, en wanneer je herstelt. Dit schema legt dat fundament voor fietsers die serieus willen worden.

Wil je na deze 8 weken weten in welke zones jij specifiek moet trainen? Dan is een lactaattest de volgende stap. Maar begin hier.

8 weken basisstructuur voor de recreatieve fietser die progressie wil zonder zijn leven te herorganiseren.

DE 3 ZONES IN DIT SCHEMA

- Zone 1**
Rustig. Je kan comfortabel een zin afmaken.
- Zone 2**
Tempo. Gecontroleerde inspanning, lichte ademhaling.
- Zone 3**
Intensief. Je kan geen volledig gesprek voeren.
- Herstel**
Actief of volledig rust. Even belangrijk als training.

Het 8-wekenschema

FASE 1

Aëroob fundament

WEEK 1 EN 2

Week 1 2× 45 min Zone 1 en 1× 60 min Zone 1. Alles rustig, geen
3 ritten ambitie om snel te gaan.

Week 2 2× 50 min Zone 1 en 1× 75 min Zone 1. Volume licht
3 ritten ophogen, intensiteit gelijk.

Doel: je motor opwarmen. Te snel beginnen is de meest gemaakte fout.

FASE 2

Structuur introduceren

WEEK 3 EN 4

Week 3 1× 45 min Zone 1. 1× rit met 2× 10 min Zone 2 (5 min rust
3 ritten ertussen). 1× 75 min Zone 1.

Week 4 1× 50 min Zone 1. 1× rit met 3× 10 min Zone 2. 1× 80 min
3 ritten Zone 1.

Je eerste Zone 2 blokken. Hou het gecontroleerd zodat je de blokken kan herhalen.

FASE 3

Progressie

WEEK 5 EN 6

Week 5 2× 50 min Zone 1. 1× rit met 4× 8 min Zone 2. 1× 90 min
4 ritten Zone 1.

Week 6 1× 50 min Zone 1. 1× rit met 3× 12 min Zone 2. 1× 20 min
4 ritten Zone 3 in korte blokken. 1× 90 min Zone 1.

Eerste echte Zone 3 in week 6. Kort en gecontroleerd, niet meer dan 20 min totaal.

FASE 4 EN 5

Herstel en evaluatie

WEEK 7 EN 8

Week 7 2× 40 min Zone 1. Geen druk, geen intensiteit. Lichaam
Herstel laten adapteren.

Week 8 1× 60 min Zone 1 en 1× tijddrit van 20 min op zo constant
Test mogelijk tempo. Vergelijk gevoel met week 1.

Herstelweken zijn geen verloren weken. Hier groeit je conditie.

Praktische richtlijnen

Rust is training

Elke dag sporten lijkt efficiënt maar is het niet. Herstel is het moment waarop je lichaam sterker wordt. Bouw minstens 2 rustdagen in per week.

Zone 1 is niet te traag

80 tot 90% van je trainingsvolume hoort in Zone 1. Dat voelt te rustig. Dat is normaal. Het is de basis van alles wat daarna komt.

Consistentie wint

3 sessies per week gedurende 8 weken is beter dan 6 sessies twee weken en dan niets. Het lichaam past zich aan door herhaling, niet door pieken.

VOLGENDE STAP

Na 8 weken structuur ben je klaar voor precisie

Een lactaattest meet exact waar jouw zones liggen. Je traint niet langer op gevoel, maar op cijfers die kloppen voor jouw lichaam.

BOEK NU

Lactaattest bij FiThuysCVM

fithuyscvm.be