

Week	x/week	Trainingsschema	Gefietst?
1	Training 1	20 km heen, rust, 20 km terug	40 km
	Training 2	1 uur heen, 10 min. rust, 1 uur terug	/
	Training 3	1,5 uur fietsen non-stop	/
2	Training 1	1u15min heen, rust, 1u15 terug	/
	Training 2	25 km heen, 10 min rust, 25 km terug	50 km
	Training 3	40 km fietsen non-stop	40 km
3	Training 1	25 km heen, rust, 25 km terug	50 km
	Training 2	45 km non-stop	45 km
	Training 3	20 km heen, 10 min rust, 20 km terug	40 km
4	Training 1	45 km non-stop	45 km
	Training 2	25 km heen, 10 min rust, 25 km terug	50 km
	Training 3	50 km non-stop	50 km
5	Training 1	25 km heen, rust, 25 km terug	50 km
	Training 2	35 km rustig fietsen	35 km
	Training 3	55 km non-stop	55 km
6	Training 1	20 km heen, 10 min rust, 20 km terug	40 km
	Training 2	2 uur rustig fietsen	/
	Training 3	60 km non-stop	60 km
7	Training 1	55 à 60 km fietsen	55-60 km
	Training 2	30 km heen, rust, 30 km terug	60 km
	Training 3	65 à 70 km rustig fietsen	65-70 km
8	Training 1	20 km rustig heen, 10 km vlot, 20 km rustig terug	50 km
	Training 2	50 km fietsen	50 km

	Training 3	70 à 80 km fietsen	70-80 km
9	Training 1	35 km heen, rust, 35 km terug	70 km
	Training 2	40 km vlot	40 km
	Training 3	80 à 90 km fietsen	80-90 km
10	Training 1	60 à 70 km fietsen, licht heuvelachtig parcours	60-70 km
	Training 2	40 km rustig fietsen	40 km
	Training 3	100 km fietsen	100 km

Tips;

Fiets

Een goeie sportfiets (drie keer in de week trainen) vind je al vanaf 600 euro. Voor een echte racefiets betaal je al 800 of zelfs 2000 euro. Maak voor jezelf uit welke soort fiets jij nodig hebt.

De juiste maat is cruciaal om letsels te voorkomen. Het gaat daarbij niet alleen om de hoogte maar ook om de lengte, want die bepaalt hoe ver je naar voren kan buigen. Meet je armlengte, binnenbeenlengte en totale lichaamslengte op, zo kan de fietshandelaar de juiste kadergrootte vlug bepalen.

Als je de juiste fiets en het juiste frame gekozen hebt, kan je het aantal versnellingen, de juiste banden en pedalen, het perfecte stuur en het beste zadel bepalen. Voor jouw lichaam tenminste.

Eten/drinken

Vermijd fietsen met een volle maag, want anders concentreert je bloedsomloop zich op je spijsvertering en krijgen je spieren onvoldoende zuurstof binnen.

Eet 2 tot 4 uur voor je sportactiviteit en dan nog liefst koolhydraatrijk (brood, deegwaren, rijst, aardappelen, fruit), vetarm (vetten vertragen verteringsproces), vezelarm (vezels geven extra darmvulling wat een toiletbezoek noodzakelijk maakt).

Extra grote porties zijn niet nodig. Vergeet wel niet je normale portie vis, vlees of vleesvervanger te verorberen.