

BELGIUM
BIKE
FEST



Goed begonnen is half gewonnen!

Wie graag met goede benen naar Belgium Bike Fest komt, plant best nu al de zaadjes om tijdens het Hemelvaart-weekend al het harde werk te oogsten!

Hieronder geven we een summier overzicht van hoe een trainingsplan in de aanloop naar Belgium Bike Fest er uit kan zien.

Hoeveel keer per week jij traint, kan je uiteraard zelf kiezen en zal voor iedereen anders zijn!

Dit schema geeft je een leidraad, in grote lijnen, om volume-weken, intensiteit-weken en herstel-weken af te wisselen voor een haalbare, efficiënte en leuke voorbereiding.

We geven hier en daar eveneens tips mee.

Meer tips zullen maandelijks blijven volgen via de mailinglist van Belgium Bike Fest! We'll keep you posted.

Veel plezier tijdens de voorbereiding, en tot op Belgium Bike Fest!

Legende:

Weken tot BBF: Het aantal weken dat we verwijderd zijn van 9-10-11 mei.

Volume: aantal kilometers, vaak aan een lagere intensiteit.

Intensiteit: krachtige en vaak kortere inspanningen.

BBF: Belgium Bike Fest

RPE: Rate of Perceived Exertion. Een maatstaf hoe zwaar voor jou de inspanning ligt. 0 is gemakkelijk, 10 is jouw maximale inspanning.

HERO Edegem

Dit trainingsschema werd opgesteld door het HERO Edegem-team.

HERO Edegem combineert medische en paramedische expertise met sportieve passie, en brengt verschillende disciplines samen voor optimale revalidatie en sportbegeleiding.

Bij HERO Edegem bieden we osteopathie, kinesithérapie, personal coaching, diëtiëk, sportgeneeskunde en fysieke geneeskunde onder één dak samen. Zo kunnen we efficiënt en multidisciplinair samenwerken om dé beste zorgen voor onze sporters te bieden.





Meer info vind je terug op: <https://www.hero-edegem.be>











Veel fietsplezier!





Met hartelijke groeten,

Team HERO Edegem

Weken tot BFF	Focus	Thema	Tips
15	Volume 	<p>Winter Miles, Summer Smiles!</p> <p>We leggen de basis door heel rustig onze uren af te werken.</p> <p>Elk uurtje dat je nu reeds traint, zal er voor zorgen dat je in de intensievere trainingsperiodes sneller zal herstellen.</p>	<p>Kijk zeker eens op de kalender:</p> <p>Zijn er nog andere sportieve evenementen die je kan gebruiken in de opbouw naar BFF?</p>
14	Volume 	<p>Volume is ook te behalen door veel extra kleine ritjes. Neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk als dat mogelijk is.</p>	<p>Hou in een dagboek bij hoe je traint. Dat kan via een old school schriftje, of via apps als Strava, Komoot, Trainingpeaks.</p>
13	Herstel 	<p>Neem eens tijd voor een training náást de fiets zoals stretching, Yoga of Core-training.</p> <p>Er zijn op YouTube heel wat toffe kanalen te vinden zoals 'SarahBethYoga' waarbij je actief mee kan doen.</p>	<p>Er is ook herstel nodig via voeding!</p> <p>Streef naar 1,4 gram eiwit/kilogram lichaamsgewicht/dag!</p> <p>Neem een extra eiwitshake in plaats van die koek ;).</p>
12	Intensiteit 	<p>We werken graag met interval-blokjes tussen de 3-8 minuten.</p> <p>Deze intensiteit zal vrij gelijkaardig zijn als de klimmen, die je zal terugvinden op BFF.</p> <p>In de eerste intensiteitsweek werken we deze intervallen progressief af. Je bouwt dus de intensiteit doorheen het blokje op.</p>	<p>Dit is de eerste week met intensiteit. Kleine pijntjes of lokale vermoeidheid kan en mag maar mogen niet aanslepen!</p> <p>Zoek snel raad bij je arts, kinesist, osteopaat of personal trainer bij aanhoudende pijn!</p>

Weken tot BBF	Focus	Thema	Tips
11	Volume 	<p>Een extra ritje van 1 uur erbij is reeds een grote stap richting volume-opbouw.</p> <p>Remember: hoe meer volume, hoe beter je basisconditie, om daar intensiteit op te bouwen. Een goede basisconditie zal je ook beter doen herstellen tijdens de wedstrijd.</p>	<p>Kan je extra ritjes plannen met het goede weer?</p>
10	Intensiteit 	<p>De gas open!</p> <p>We werken aan onze explosieve versnelling op de fiets door intervallen tot 40 seconden, met een RPE van 9/10.</p> <p>Je snelle spiervezels leren recruteren is belangrijk voor die laatste meters in de pittige hellingen op het BFF.</p>	<p>Full gas!</p>
9	Herstel 	<p>Neem eens tijd voor een training náást de fiets zoals Yoga of Core-training.</p> <p>Er zijn op YouTube heel wat toffe kanalen te vinden zoals 'SarahBethYoga' waarbij je actief mee kan doen.</p>	<p>Is alles 'naast' de fiets klaar ?</p> <p>Spreek met vrienden af wie het noodzakelijke materiaal in case of emergency meeneemt.</p> <p>Het zou zonde zijn om niet te kunnen beginnen wegens vergeten of stuk materiaal.</p>
8	Volume + Intensiteit 	<p>Fris uit een herstel week dus je kan met een goed gevoel starten!</p> <p>Deze week combineren we duurtrainingen, met blokjes van 6 min @ RPE 6-7/10 en 6 min herstel erna.</p> <p>Deze blokken van 12 minuten elk, kan je tot 3 keer achter elkaar afwerken.</p>	<p>Na deze week mag en moet je je wel moe voelen. Dat is volkomen normaal en noodzakelijk voor een trainingsadaptatie. De zogenaamde 'supercompensatie'!</p>

Weken tot BBF	Focus	Thema	Tips
7	Intensiteit 	<p>Waar we de voorbije periode vaak 'traag lang' of 'kort intensief' trainden, willen we deze week iets meer de "tussenzones" prikkelen.</p> <p>Tijd om te schakelen naar dat buitenblad en blokjes van 20 min stevig doorrijden afwisselen met 10 min herstel.</p> <p>Doe alsof je een tijdrif rijdt, met 10 minuten herstel tussenin.</p>	<p>Kan je overweg met je GPS? Zet de route er op en kijk of je mooie bezienswaardigheden kan tegenkomen!</p>
6	Volume 	<p>Probeer deze week twee lange trainingen met elkaar te combineren op achtereenvolgende dagen.</p> <p>Door deze na elkaar te leggen, zonder volledig herstel, stimuleren we ons lichaam om nog sterker te worden!</p>	<p>Bedenk alvast een goede 'recovery maaltijd'.</p> <p>Na de training, een maaltijd nuttigen met veel eiwit en koolhydraten zal je herstel bevorderen.</p>
5	Intensiteit 	<p>We werken 5 VO2MAX- intervallen af.</p> <p>Dit zijn intervallen van 3 tot 4 min minuten, voluit, met een RPE van 8-10.</p> <p>Tussen elke interval voorzien we volledig herstel van 4-8 minuten.</p>	<p>Uurverandering!</p> <p>A.k.a. de mogelijkheid om een extra ritje buiten af te werken!</p> <p>De lente mag je starten met een intensieve training!</p>
4	Herstel 	<p>Herstel met extra focus op slaap, stretching, materiaal-check, voeding, connectie met dierbaren, en connectie met jezelf.</p> <p>Je mag nog fietsen, maar doe dit aan een slakkentempo.</p>	<p>Laat je fiets en materiaal eens grondig nakijken bij de fietsenmaker.</p> <p>Doe eens een andere hobby dan fietsen!</p>

Weken tot BBF	Focus	Thema	Tips
3	Volume 	<p>Je zou je fris moeten voelen aan het begin van deze trainingsweek, wegens de voorgaande herstelperiode!</p> <p>Volume, volume, volume is the name of the game!</p> <p>Slow & steady!</p>	<p>Test in deze week al eens de voeding uit die je tijdens de wedstrijd wilt meenemen.</p> <p>Reken op minstens 60 gram koolhydraten per uur dat je onderweg nodig zal hebben.</p>
2	Volume 	<p>Een dagje verlof, met een fietstochtje tijdens het mooie lenteweer is hier welgekomen.</p> <p>Wil je nog iets extra doen, dan is het deze week dé moment om er voor het Hemelvaart-weekend nog een fysiek rendement uit te halen.</p>	<p>Kledij check-up! Het weer is nog niet te voorspellen, maar toch even die nieuwe broek eens testen.</p> <p>Zeker niet met volledig nieuwe kledij aan de start staan.</p> <p>Er moet maar eens een naad ergens schuren.</p>
1	Intensiteit 	<p>Je zal misschien niet met de meest frisse benen aan deze trainingsweek starten. Dat is normaal.</p> <p>Door het volume wat te minderen maar de korte intensieve intervallen tot 2 minuten met ertussen volledig herstel te behouden bekommen we tot onze piekconditie.</p>	<p>Zadeltasje klaar? Laatste reserve onderdelen zijn nu te fixen!</p>
0	Herstel 	<p>Blijf fietsen. Laat het volume een beetje zakken en blijf jezelf kort prikkelen mét volledig herstel tussen elke intensieve prikkel.</p>	<p>D-Day!</p> <p>Blijf jezelf inprenten: Eten & drinken tijdens de wedstrijd!!!</p> <p>Herinner jezelf, door bijvoorbeeld een sticker op je stuur te plakken.</p>