

Virtueel fietsen: een spel? Of toch meer dan dat...



Mogelijkheden

Trainingsplatform

- Eigen workouts
- Workouts van platform

Groepsritten

Wedstrijden



Plattformen?

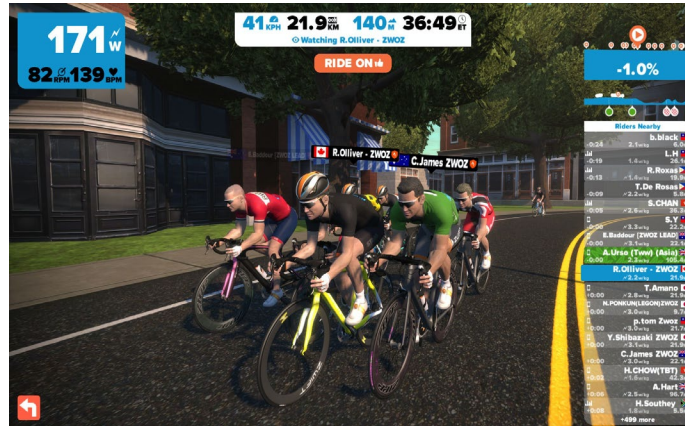
Zwift

Rouvy

RGT

Fulgaz

BKool



Wat heb je nodig?



Indoortrainer

Ventilator

Drank & voeding



Virtuele races

- ❑ “Nieuwe discipline”
- ❑ Dynamics
- ❑ Hoe “cheaten” tegengaan?
- ❑ Beleving



Wat is nodig om een goede e-racer te zijn?

- Hoge VO₂max
- Sterk anaëroob vermogen
- FTP? Doorslaggevend?
- Profiel van een Belgische wereldtopper



Level 59

Strava profile

Race Ranking 41.74 pts in 12th

Info

Category A+ 438 races

Info

ZPoints 10,222 pts in 5th

Country Belgium

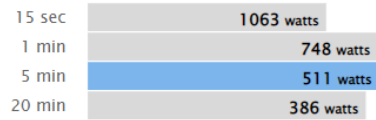
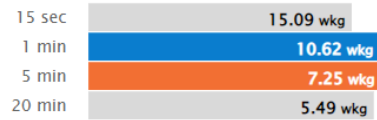
Team COALITION ALPHA

zFTP 359w

Weight 70.3kg

Age Master

	30 Days	Year	Total
Distance	66 km	6,192 km	40,433 km
Climbed	420 m	55,849 m	418,134 m
Longest	30 km	142 km	176 km
Highest	161 m	2,387 m	2,548 m



Naofumi Nozaki (AHDR) Team AHDR 7 0

Ruben Dhondt [Alpha] Alpha eRacing Team 5 0

All Results Filtered All Races Rides Workouts Run Columns W/KG Watts View 95%

Punch: 88.7%

Search:

#	Date	Race	avg	watts	NP	20m	5m	1m	30s	15s	Avg	Max	A	Result	Gain
A	4/15/23	Zwift Insider Tiny Race (2 of 4)	6.6w/kg	462w	514w		6.6w/kg	9.6w/kg	11.8w/kg	12.4w/kg	70.3kg	171bpm	183bpm	4km	43.01
A	4/15/23	Zwift Insider Tiny Race (1 of 4)	5.3w/kg	372w	428w		5.8w/kg	9.3w/kg	11.9w/kg	13.3w/kg	70.3kg	168bpm	183bpm	7km	52.53
A	3/25/23	Zwift Insider Tiny Race (4 of 4)	5.1w/kg	355w	438w		5.8w/kg	10.5w/kg	12.0w/kg	12.9w/kg	70.3kg	160bpm	185bpm	8km	41.53 0.44

WK eSports Cycling

- ❑ UCI
- ❑ Nieuw format dit jaar
- ❑ “Selectie”
- ❑ Tactiek en instructies

