

# Indoor (virtueel) fietsen

**Ruben Crop**

Energy Lab Coach

Endurance Sportcoaching

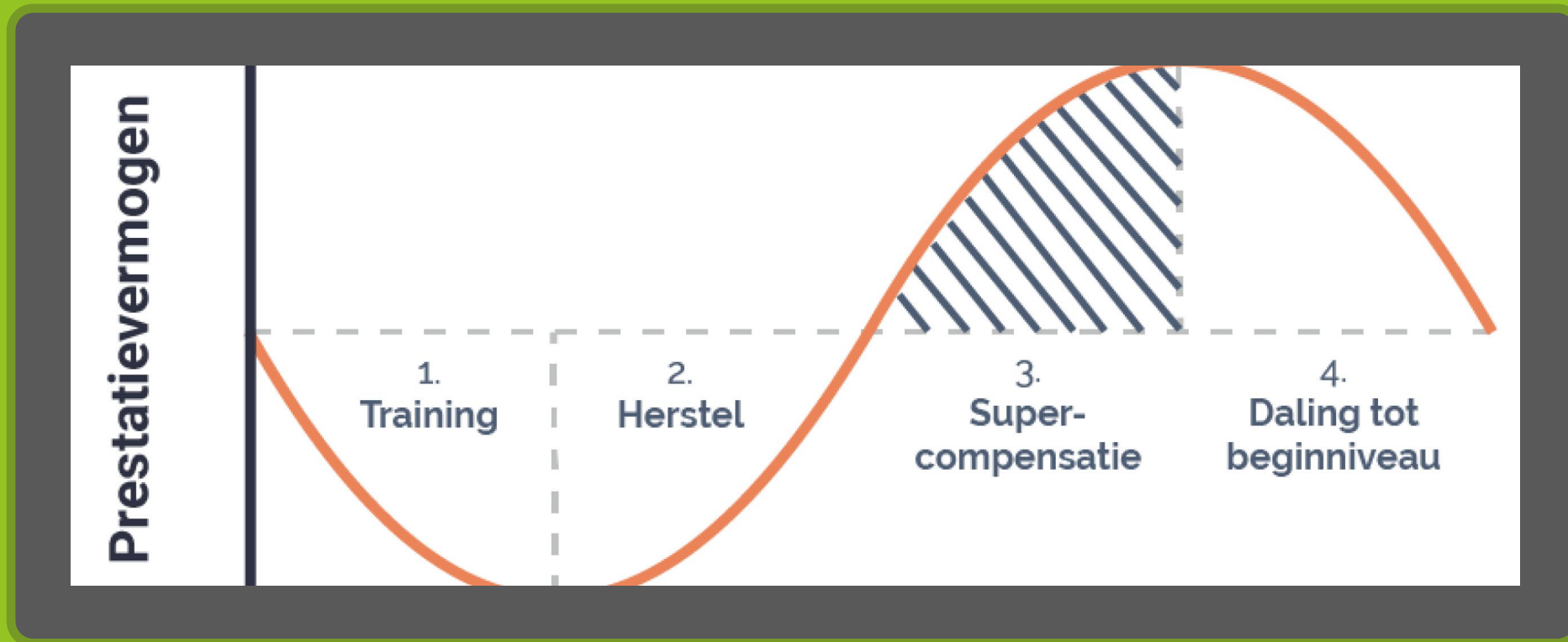


# Ruben Crop



- Afname inspanningstesten
- Opstellen trainingsschema's & coaching v. recreatieve, competitieve & topsporters
- Begeleiden van trainingen
- Actieve wielrenner





**Nut van indoor training**

# Welke indoor smart trainer?

## Wheel on trainer



○ voordelen :

Prijs 250€ - 500€

○ nadelen:

Meer geluid

Speciale achterband -> slijtage

Grotere foutmarge

(vb. tacx boost, wahoo kickr snap)

## Direct drive trainer



○ voordelen :

Realistischer fietsgevoel

Minder geluid

Hogere wattages mogelijk en beter bij tempowisselingen

○ nadelen:

Prijs 450€ - 1250€

Achterwiel uithalen en installeren op smarttrainer

(vb. wahoo kickr, tacx neo, elite suite)

## All-in one trainer



○ voordelen :

Realistischer fietsgevoel

Minder geluid

Makkelijk af te stellen

○ nadelen:

Prijs +2000€

(bv. tacx neo bike smart)

# Extra optionele benodigdheden

- Vloermat
- Voorwiel steun
- Ventilator
- (kickr climb)





# Type trainingen

- Hersteltraining
- Souplesstraining
- Nuchtere training
- Krachttraining
- Klimtraining/intervaltraining

# Hersteltraining

- 40 – 90min lage intensiteit (<55% FTP) + soepele cadans (+90rpm)
- Herstel (na lange weekendrit)



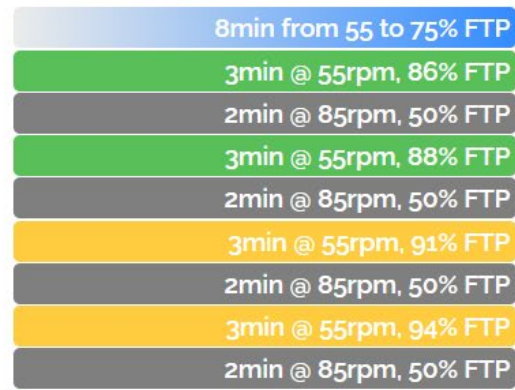


# Nuchtere training

- 45 – 90min lage intensiteit (<75% FTP)
- Optimaliseer vetverbranding -> basisconditie
- Laatste 8-10u geen koolhydraten/suikers
- Water mag

# Krachtraining

- Algemene voorbereiding op zwaardere klimtrainingen
- Cadans 40-60rpm met middelmatige intensiteit (80%-90% FTP)
- Blokken opbouwen van 3x3min -> 8x3min



# Klimtrainingen/intervaltraining

- Voorbereiding klimwerk & verhogen snelheid
- Cadans 80-90rpm met hoge intensiteit (85%-120% FTP)
- Blokken opbouwen over weken

3x5'

4x4'

4x5'

4x6'

5x5'

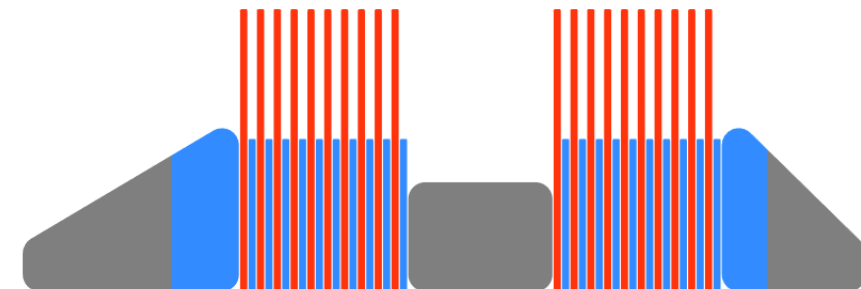
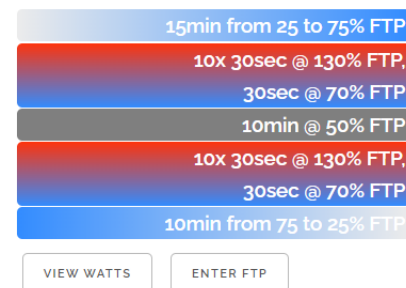
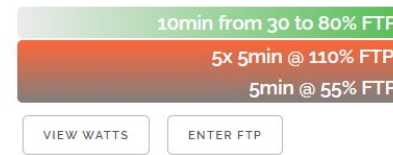
4x7'

...

2x 10x(30"/30")

2x 10x(30"/15")

2x 10x(40"/20")



# Hoe intensiteit bepalen

- FTP = functional threshold power
- 60' waarde
- Bepalen -> ramp up test, 20min ftp test of lactaattest

Zone	Reference	% FTP	% Max HR	% Threshold HR	RPE*
1	Active recovery	<60%	50-60%	<68%	<3
2	Extensive aerobic	55-75%	60-70%	68-85%	3-4
3	Intensive aerobic	75-90%	70-80%	85-95%	5-6
4	Lactate threshold	90-105%	80-90%	95-105%	7
5	VO <sub>2</sub> max (aerobic capacity)	105-120%	90-100%	>105%	8
6	VLamax (anaerobic capacity)	120-130%	N/A	N/A	9
7	Neuromuscular power	>130%	N/A	N/A	10

# DO & DONT'S

- Plaats een ventilator
- Voorzie voldoende water/sportdrink -> 500ml/u
- Train specifiek



- Elke training all out gaan -> 80/20 regel
- Lange duurtraining binnen afwerken -> 120% regel





# Vragen?

Let's connect



Ruben Crop



Endurance sportcoaching



Ruben Crop