

Fietsschema voor beginners

Dit schema is voor de beginner en heeft als einddoel een tocht van drie uur fietsen na twaalf weken. Er kan zonder hartslagmeter worden getraind en je kunt dit schema zelfs op een stadsfiets volgen. En als je na acht weken denkt dat het je te snel gaat? Dan ga je gewoon vier weken terug in de tijd!



Week 1

Dinsdag: vandaag 15 minuten rustig fietsen. Fiets in een tempo waarin de ademhaling nog rustig genoeg is om een gesprek te voeren met lange zinnen.

Zaterdag: vandaag 20 minuten rustig fietsen. Kies een vlak fietsrondje waarbij je goed beschut bent tegen de wind zodat 'rustig fietsen' makkelijk is.

Week 2

Dinsdag: vandaag 25 minuten rustig fietsen. Probeer een kleine versnelling te rijden. Met een kleine versnelling trap je lichter maar maak je meer omwentelingen per minuut. Je traint dan met een hogere trapfrequentie. Wanneer je met een kleine versnelling fietst, is het trainingseffect groter.

Zaterdag: vandaag 35 minuten rustig fietsen.

Week 3

Dinsdag: vandaag 30 minuten rustig fietsen.

Donderdag: vandaag 20 minuten rustig fietsen.

Zaterdag: vandaag 50 minuten rustig fietsen.

Week 4

Dinsdag: vandaag 40 minuten rustig fietsen. Probeer een kleine versnelling te rijden.

Donderdag: vandaag 60 minuten rustig fietsen.

Zaterdag: vandaag 75 minuten rustig fietsen. Probeer een kleine versnelling te rijden. Varieer het trainingsrondje dat je fietst. Steeds dezelfde trainingsrondjes werken eentonigheid in de hand en dat komt de motivatie niet ten goede – en het trainingseffect ook niet!

Week 5

Donderdag: vandaag 30 minuten rustig fietsen. Fiets bij een versnelling die je prettig vindt, een kleine versnelling is niet nodig.

Zaterdag: doe dezelfde training als afgelopen donderdag. Je hoeft deze week dus niet zoveel te fietsen. Af en toe is het goed wat minder te sporten om het lichaam te laten herstellen en te zorgen voor variatie. Het trainingseffect blijft even groot, terwijl je minder traint.



Week 6

Dinsdag: vandaag een intensievere training. Begin met 10 minuten rustig fietsen. Daarna 5 minuten intensief fietsen. Je rijdt in een tempo waarin je de ademhaling nog goed onder controle kunt houden (je begint nog niet te hijgen), maar dat te hoog is om een gesprek te voeren. Daarna weer 10 minuten rustig fietsen, gevolgd door 5 minuten intensief fietsen. Aan het eind 20 minuten rustig fietsen. In totaal dus 50 minuten fietsen.

Donderdag: vandaag 90 minuten rustig fietsen. Je rijdt dus weer in het rustige tempo, maar de training is wel langer dan ooit tevoren. Je rijdt in een tempo waarin de ademhaling nog rustig genoeg is om een gesprek te voeren, met lange zinnen. Probeer een kleine versnelling te rijden.

Zaterdag: vandaag een intensieve training. Begin met 10 minuten rustig fietsen. Daarna 8 minuten intensief fietsen. Je rijdt in een tempo waarin je de ademhaling nog goed onder controle kunt houden (je begint nog niet te hijgen), maar dat te hoog is om een gesprek te voeren. Daarna weer 10 minuten rustig fietsen, gevolgd door 8 minuten intensief fietsen. Aan het eind 30 minuten rustig fietsen. In totaal dus 66 minuten fietsen.

Week 7

Dinsdag: vandaag 20 minuten rustig fietsen. Je doet vandaag een korte training, in deze fase van het trainingsprogramma is het goed om even stoom af te blazen en opnieuw op te laden voor de komende trainingen.

Donderdag: vandaag een intensieve training. Begin met 10 minuten rustig fietsen. Daarna 15 minuten intensief fietsen. Je rijdt in een tempo waarin je de ademhaling nog goed onder controle kunt houden (je begint nog niet te hijgen), maar dat te hoog is om een gesprek te voeren. Daarna 30 minuten uitfietsen in een rustig tempo. In totaal fiets je dus 55 minuten.

Zaterdag: vandaag 100 minuten rustig fietsen. Je rijdt dus weer in het rustige tempo, maar de training is wel langer dan ooit tevoren. Je kunt de training effectiever maken door de trapfrequentie te variëren. Fiets om en om 10 minuten met een hoge trapfrequentie, dan weer 10 minuten met een lage trapfrequentie. Maar het tempo blijft laag genoeg om een gesprek te voeren.

Week 8

Donderdag: vandaag 20 minuten rustig fietsen. Net als in week 5 is het in deze week niet van belang veel te fietsen. Enkele korte trainingen zijn voldoende om het opgebouwde niveau vast te houden en daarnaast maak je de kans groter dat de komende weken de progressie in stand blijft.

Rust nemen is ook variatie.

Zaterdag: vandaag 60 minuten rustig fietsen.



Week 9

Dinsdag: vandaag een intensieve training. Begin met 10 minuten rustig fietsen. Daarna 15 minuten intensief fietsen. Je rijdt in een tempo waarin je de ademhaling nog goed onder controle kunt houden (je begint nog niet te hijgen), maar dat te hoog is om een gesprek te voeren. Daarna weer 10 minuten rustig fietsen, gevolgd door 15 minuten intensief fietsen. Aan het eind 30 minuten rustig fietsen. In totaal dus 80 minuten fietsen.

Donderdag: vandaag 90 minuten rustig fietsen. Halverwege doe je 3 lange steigerings. Dat doe je door te beginnen in het rustige tempo, maar elke halve minuut steeds iets sneller te gaan rijden, na 2 minuten (het tempo wordt nooit zo hoog dat je de ademhaling niet meer kunt controleren!) fiets je verder in het rustige tempo. Na 5 minuten de steigerung herhalen. In totaal doe je de steigerung 3 keer.

Zaterdag: vandaag 120 minuten rustig fietsen. Breng weer variatie in de training door 10 minuten met een hoge trapfrequentie te fietsen en dan weer 10 minuten met een lage trapfrequentie. Het tempo blijft laag genoeg om een gesprek te voeren.

Week 10

Dinsdag: vandaag een rustige training, totaal 40 minuten. Fiets met een lage trapfrequentie, fietsen met een hoge trapfrequentie is niet nodig.

Donderdag: rustdag.

Zaterdag: vandaag fiets je in totaal 80 minuten. Na 10 minuten rustig fietsen doe je 3 steigerings (zie donderdag week 9). Daarna fiets je 10 minuten rustig, gevolgd door 20 minuten intensief fietsen. Intensief fietsen betekent dat je rijdt in een tempo waarin je de ademhaling nog goed onder controle kunt houden (je begint nog niet te hijgen), maar dat te hoog is om een gesprek te voeren. Daarna 24 minuten uitfietsen bij het rustige tempo.

Week 11

Dinsdag: begin met 10 minuten rustig fietsen. Daarna enkele keren (maximaal 5) een korte helling beklimmen (een viaduct, duin of korte heuvel). Fiets op de helling op een grote versnelling, terwijl je op de pedalen staat. Elke helling duurt niet langer dan 1 minuut. Denk eraan dat je de ademhaling onder controle houdt, anders fiets je te intensief.

Daarna rustig doorfietsen totdat je in totaal 60 minuten hebt gefietst.

Donderdag: vandaag een intensieve training. Begin met 10 minuten rustig fietsen. Daarna 20 minuten intensief fietsen. Daarna 5 minuten rustig fietsen, gevolgd door 10 minuten intensief fietsen. Uiteindelijk 30 minuten uitfietsen in het rustige tempo. In totaal dus 75 minuten fietsen.

Zaterdag: vandaag 120 minuten rustig fietsen. Breng weer variatie in de training door 10 minuten met een hoge trapfrequentie te fietsen en dan weer 10 minuten met een lage trapfrequentie. Het tempo blijft laag genoeg om een gesprek te voeren.

Week 12

Dinsdag: vandaag een rustige training, totaal 40 minuten. Fiets met een lage trapfrequentie, fietsen met een hoge trapfrequentie is niet nodig.

Donderdag: begin met 10 minuten rustig fietsen. Daarna enkele keren (maximaal 5) een korte helling beklimmen (een viaduct, duin of korte heuvel). Fiets op de helling op een grote versnelling, terwijl je op de pedalen staat. Elke helling duurt niet langer dan 1 minuut. Denk eraan dat je de ademhaling onder controle houdt, anders fiets je te intensief.

Daarna rustig doorfietsen totdat je in totaal 90 minuten hebt gefietst.

Zaterdag: het einddoel, een tocht van 3 uur, oftewel 60 kilometer.

Fietscoach Adrie van Diemen

Het fietsschema is gemaakt door Adrie van Diemen.

Bewegingswetenschapper Adrie van Diemen begeleidt al meer dan twintig jaar sporters van alle niveaus om hun sportieve prestaties te verwezenlijken. Het meest aansprekende resultaat waar Adrie zijn stempel op heeft gedrukt, is de wereldtitel wielrennen bij de amateurs behaald door Danny Nelissen. Daarnaast heeft hij enkele jaren Tour de France-winnaar Greg LeMond begeleid. De laatste negen jaar is Adrie verantwoordelijk geweest voor de trainingsbegeleiding en inspanningsonderzoeken van de Rabobank Wielerploegen. Via zijn website www.webtrainer.nl begeleidt Adrie vele sporters in binnen- en buitenland. Adrie is als deskundige werkzaam voor *Fiets*, het tijdschrift voor de serieuze wielrenner en mountainbiker waarin artikelen en trainingsschema's van hem worden gepubliceerd.