

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14 	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

improve

Een goed opgesteld trainingsplan begint met het in kaart brengen van **de beginsituatie**. Het is aangewezen om eerst een medische check-up te ondergaan bij de dokter.

Een inspanningstest geeft je vervolgens meer inzicht in je trainingszones.

goals

notes

and this road was mine

goal

done

_____ km _____

							01
02	03	04	05	06	07	08	♀
09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

improve

Een inspanningstest is enkel nuttig wanneer je al een bepaalde basisconditie hebt. Als startende fietser (start van 0) is een inspanningstest nutteloos omdat je conditie tijdens de eerste weken zo snel verbetert, dat de resultaten van je test al snel niet meer representatief zijn. Je kunt dus beter **eerst een basisconditie** opbouwen door 2 à 3 keer per week 1 à 2 uur te fietsen.

goals

notes

and this road was mine

goal _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

done _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



improve

Je beschikbare tijd en het materiaal en/of de trainingslocatie zijn belangrijk om de beginsituatie te bepalen. Wie onvoldoende tijd heeft om te trainen zal ook het uiteindelijke doel moeten bijstellen.

In een **trainingsplan** vind je alle informatie die nodig is om het trainingsdoel te bereiken.



goals

notes

and this road was mine

goal _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

done _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

				01 	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

improve

Je hoeft niet per se de volledige afstand of duur van je doelstelling op voorhand af te leggen. Mits je voor **een goede voorbereiding** zorgt en voldoende eet en drinkt onderweg kun je voorbeeld de volledige Ronde van Vlaanderen (230 km) fietsen, terwijl je langste training 180 km bedroeg.

goals

notes

and this road was mine

goal _____
 done _____
 _____ km

06

Little Black Bike

AND THE ROAD IS YOURS

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

improve

De laatste week voor het doel is het belangrijk om voldoende herstel in te lassen zodat je uitgerust aan de start staat. Dit noemen we **de taperweek**.

Tijdens die week zal je vooral de duur van de training beperken, maar de intensiteit behouden om helemaal klaar te zijn voor de uitdaging.

goals

notes

and this road was mine

goal _____
done _____

_____ km _____

		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

improve

Je *core-spiere*n zijn je dieperliggende buik- en rugspieren die de ruggengraat, het bekken en de schouders met elkaar verbinden. Samen vormen ze het **fundament van je lichaam**. Een goede *core stability* zorgt ervoor dat je beter functioneert en vermindert ook de kans op blessures. Deze oefeningen zijn essentieel om letsels door overbelasting te voorkomen.

Op www.littleblackbike.cc vind je een **gratis e-guide** met tips en oefeningen!

goals

notes

and this road was mine

goal

done

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

improve

Bij *core stability* primeert kwaliteit op kwantiteit.

De focus ligt op de **correcte uitvoering van de oefeningen** en minder op het aantal herhalingen of op hoe lang je een bepaalde oefening kunt volhouden.

goals

notes

and this road was mine

goal	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
done	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

improve

Een traditionele fietspositionering houdt enkel rekening met de binnenbeenlengte en de lengte van de romp en de armen. Toch kunnen twee personen met identiek dezelfde lengte anders op de fiets zitten. De ideale positie hangt bijvoorbeeld voor een groot deel ook af van **je lichaam**. Hoe soepel of hoe stijf je bent zal daarin een belangrijke rol spelen.

goals

notes

and this road was mine

goal

done

_____ km _____

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

improve

Zorg ervoor dat je voeding op D-day **licht verteerbaar** is. Dat betekent arm aan eiwitten, vet en vezels, geen te grote porties en vooral voeding waarmee je vertrouwd bent. Kies dus best voor een koolhydraatrijke wedstrijdmaaltijd. Een paar goede voorbeelden zijn wit brood of stokbrood met jam of honing, sandwiches met banaan, pannenkoeken met bruine suiker, cornflakes met magere melk of witte pasta met tomatensaus.

goals

notes

and this road was mine

goal

done

_____ km _____

						01	
02	03	04	05	06	07	08	
09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

improve

Om de man met de hamer te vermijden kun je tijdens de rit best kiezen voor een combinatie van **1 drinkbus isotone sportdrank per uur**, en daarbij elk uur een portie voeding zoals een pakje peperkoek, een banaan, een granenkoek of energiereep.

goals

notes

and this road was mine

goal _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

done _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

improve

Goede en specifieke wielerkledij is zodanig geëvolueerd dat je je tegen elke weersomstandigheid kunt wapenen.

Koud of warm hebben beïnvloedt niet alleen je fietsprestaties maar ook je fietsplezier.

Verschillende lagen boven elkaar dragen, zelfs bij warme temperaturen, is nodig om goed beschermd de weg op te gaan.

goals

notes

and this road was mine

goal _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

done _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____