



Een trainingsschema op een smart trainer volgen is niet hetzelfde als een trainingsschema op de weg volgen. Binnen fietsen wordt over het algemeen als moeilijker ervaren en écht lange ritten (4u+) zul je niet snel doen op je zolderkamer. Het is daarom van belang om je trainingsschema en je doelen in de winter wat aan te passen. Voor de meeste recreatieve wielrenners ligt de focus in de herfst en winter op behoud van conditie en klaarstomen voor het komende wegseizoen.

We hebben een basis Zwift trainingsschema van zes weken opgesteld welke voor allebei deze doelen ingezet kan worden. Het is een basis en we moedigen je aan om hier gedurende het volgen van het schema een eigen variatie op te maken. Zo wil je misschien meer races voltooien of juist meer duurtraining in het schema opnemen.

Week 0: FTP test via Zwift uitvoeren

Om een trainingsschema op Zwift te kunnen volgen, is het nodig om te weten waar je nu staat. Met een FTP test krijg je precies dit inzicht. Je komt achter de wattages die je kunt wegtrappen. Dit is voor Zwift (samen met je gewicht) de belangrijkste factor om te bepalen hoe hard je fietst op het online platform. Het platform biedt verschillende workouts om je FTP te bepalen. Voer deze uit in de week vóórdát je begint met het trainingsschema, bijvoorbeeld op de vrijdag of zaterdag voor de start.

Belangrijk: stel na het uitvoeren van de FTP test je FTP goed in op Zwift. De voorgedefinieerde workouts die we in het trainingsschema afwerken, worden dan automatisch aangepast op je FTP.

Zwift Trainingsschema per week

Week-Dag	Zwift Workout	Trainingsdoel	Duur minuten	Beschrijving
0-1	FTP test	FTP vaststellen	45	Stel je FTP vast in de week vóórdát je aan de slag gaat met het echte trainingsschema. Je FTP is van belang voor alle workouts die volgen.
1-1	Easy Spin	Duurtraining en herstel	30	Start met een ontspannen rit van 30-45 minuten
1-2	All Out Burn	Duurtraining en techniek	45	Focus op kracht en capaciteit rond je 5 minuten efforts. Deze workout is van cruciaal belang voor het verbeteren van je Vo2 max
1-3	Zwift Group Ride (Social Ride)	Sociale Interactie	60	Fiets met anderen en maak plezier. Kies een gezellige rit uit via de Zwift Companion App
2-1	Devedeset	Sweet-spot training	60	Een uur lang rond 90% van je FTP. Pittig, maar heel waardevol.
2-2	Easy Spin	Duurtraining en herstel	30	Start met een ontspannen rit van 30 min

Meer trainingsschema's? Check [wielerhub](#)!



2-3	Zwift race	Race simulatie	45	Kies een Zwift race uit via de Zwift Companion App . Ervaar hoe het is om in een peloton te strijden om je plek. Kies de categorie die past bij jouw niveau.
3-1	What goes up, must come down	Verhogen FTP	60	Vijf stevige intervallen in een relatief lange training
3-2	Pedalling drills	Duurtraining en techniek	30	Focus op manier van fietsen en verbeter je pedaalslag
3-3	#8	Vo2-max verhogen	60	Meerdere korte intervallen boven je FTP. Zuurstof is je beste vriend
4-1	Easy spin	Duurtraining en herstel	30	Start met een ontspannen rit van 30-45 minuten
4-2	Uphill Battle	Piek vermogen verbeteren	60	Meerdere korte inspanningen richting je maximale vermogen. De workout wordt zwaarder naarmate deze vordert. Hou vol!
4-3	Zwift Group Ride (Social Ride)	Sociale Interactie	60	Fiets met anderen en maak plezier. Kies een gezellige rit uit via de Zwift Companion App
5-1	Devedeset	Sweet-spot training	60	Een uur lang rond 90% van je FTP. Pittig, maar heel waardevol.
5-2	What goes up, must come down	Verhogen FTP	60	Vijf stevige intervallen in een relatief lange training
5-3	#8	Vo2-max verhogen	60	Meerdere korte intervallen boven je FTP. Zuurstof is je beste vriend
6-1	Pedalling drills	Duurtraining en techniek	30	Focus op manier van fietsen en verbeter je pedaalslag
6-2	Easy Spin	Duurtraining en herstel	45	Start met een ontspannen rit van 45 min
6-3	Zwift race	Race simulatie	60	Race day! Na twee relatief rustige trainingen, is het tijd om de inspanningen van de afgelopen week te laten gelden in een race van 60 minuten.
7-1	FTP test	FTP vaststellen	45	Aan het begin van het schema heb je een FTP test uitgevoerd. Nu is het moment om te zien hoeveel sterker je in zes weken bent geworden. Begin uitgerust aan de FTP test en zorg voor gelijke omstandigheden als de FTP test van week 0.

Over Wielerhub

Wielerhub biedt handvatten aan beginnende en gevorderde wielrenners om de training in eigen hand te nemen. Naast trainingsschema's krijg je inzicht in je fitheid, wanneer je het best kunt gaan fietsen en veel meer. Alle tools en informatie van Wielerhub is gratis en vrijblijvend beschikbaar via [wielerhub.nl](https://www.wielerhub.nl)!

Meer trainingsschema's? Check [wielerhub](https://www.wielerhub.nl)!