



## Gestructureerd trainen op MyWhoosh

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 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.

### Voordat je begint: De FTP test in week 0

Een cruciale eerste stap is het bepalen van je FTP (Functional Threshold Power). Deze waarde vormt de basis voor alle trainingen in het schema. MyWhoosh biedt hiervoor verschillende testprotocollen aan. De test duurt ongeveer 45 minuten en geeft je een nauwkeurig beeld van je huidige conditieniveau. Plan deze test in de week voordat je met het schema begint.

### Algemene tips

- De voorgeschreven trainingen per week hoef je niet op precies die volgorde af te werken. Kijk wat in jouw week past.
- Leg al je afgewerkte trainingen vast, bijvoorbeeld via Strava. Op die manier wordt je voortgang door de weken heen meetbaar.
- Luister naar je lichaam. Voel je je vermoeid of misschien ziekig? Dwing jezelf niet tot trainen als je je eigenlijk niet goed voelt.
- Check regelmatig de [Training hub](#) voor interessante informatie om jouw training nog effectiever te maken!



### Fase 1: Basistraining + ontdekken MyWhoosh (week 1-4)

WEEK	MYWHOOSH TRAINING	TRAININGSDOEL	MINUTEN	BESCHRIJVING
<b>1</b>	FTP test	FTP vaststellen	37-100	Kies een van de FTP tests aangeboden in MyWhoosh: Ramp test (37), FTP Test (75) of Powertest (100).
<b>2</b>	Active recovery	Herstellen	48	Actief herstel op de fiets na de FTP test. Je kan hier ook een <i>free ride</i> van maken.
<b>3</b>	Aerobic 12's	Duurvermogen verbeteren	62	3 blokken van 12 minuten op een intensiteit die 'lekker' aan zou moeten voelen op basis van je vastgestelde FTP. Voelt dit te zwaar? Schroef dan je FTP een beetje terug.
	Core-training	Zithouding verbeteren	15-30	Versterkende oefeningen voor de core.
<b>WEEK 2</b>				
<b>1</b>	30min sub-threshold	Tempo blokken	58	Bijna een uur lang met afwisselende intensiteit, maar altijd onder FTP.
<b>2</b>	Active recovery	Herstellen	48	Actief herstel op de fiets na de FTP test. Je kan hier ook een <i>free ride</i> van maken.
<b>3</b>	Step up sprints	Sprints trainen	43	Een relatief korte workout gericht op het verbeteren van je maximale vermogen. Drie korte sprints en drie opbouwende sprints.
	Flexibiliteitstraining	Flexibel worden	15-30	Stretching voor herstel en blessurepreventie.
<b>WEEK 3</b>				
<b>1</b>	Hill reps	FTP 'voelen'	50	4x5 min net onder FTP met een kort eindschot aan het eind van elk blok
<b>2</b>	90 minute endurance	Duurvermogen verbeteren	90	De langste workout van dit schema. Verschillende vermogens in zone 2 om je duurvermogen te verbeteren.
<b>3</b>	Best of you	Duurvermogen verbeteren	35	Kort maar krachtig!
	Yoga	Herstel bevorderen	15-30	Herstel en verbetering van flexibiliteit.
<b>WEEK 4</b>				
<b>1</b>	Pyramid cadence efforts	Trainen op hoge cadans	56	Intervallen tegen FTP aan, maar dan met een hoge RPM.



2	Active recovery	Herstellen	48	Actief herstel op de fiets na een aantal intense sessies. Je kan hier ook een <i>free ride</i> van maken.
3	Aerobic 12's	Duurvermogen verbeteren	62	3 blokken van 12 minuten op een intensiteit die 'lekker' aan zou moeten voelen op basis van je vastgestelde FTP. Voelt dit te zwaar? Schroef dan je FTP een beetje terug.
	Core-training	Zithouding verbeteren	15-30	Versterkende oefeningen voor stabiliteit

## Fase 2: Werken naar FTP test (week 5-8)

WEEK	MYWHOOSH TRAINING	TRAININGSDOEL	MINUTEN	BESCHRIJVING
5				
1	30min sub-threshold	Tempo blokken	58	Bijna een uur lang met afwisselende intensiteit, maar altijd onder FTP.
2	Active recovery	Herstellen	48	Actief herstel op de fiets na een aantal intense sessies. Je kan hier ook een <i>free ride</i> van maken.
3	Sweet spot 6	Sweet spot training	55	Sweet spot training waarbij de inspanningen altijd rond je FTP zijn.
	Flexibiliteitstraining	Flexibel worden	15-30	Stretching voor herstel en blessurepreventie
6				
1	Active recovery	Herstellen	48	Actief herstel op de fiets na een aantal intense sessies. Je kan hier ook een <i>free ride</i> van maken.
2	90 minute endurance	Duurvermogen verbeteren	90	De langste workout van dit schema. Verschillende vermogens in zone 2 om je duurvermogen te verbeteren.
3	Zone 2 into threshold	Duurvermogen verbeteren	36	Zone 2 met een twist. Na een goede warming up krijg je twee olopende inspanningen >FTP voor de kiezen.
	Yoga	Herstel bevorderen	15-30	Herstel en verbetering van flexibiliteit.
7				
1	Sweet spot 6	Sweet spot training	55	Sweet spot training waarbij de inspanningen altijd rond je FTP zijn.
2	Pyramid cadence efforts	Trainen op hoge cadans	56	Intervallen tegen FTP aan, maar dan met een hoge RPM.



3	30/15's	Volhouden als je benen niet meer willen 😊	30-35	Een klassieker binnen training voor wielrenners; over/unders. In korte tijd veel inspanningen boven FTP en onder FTP, Dit is de laatste intensieve workout van dit schema.
	Core-training	Zithouding verbeteren	30	Versterkende oefeningen voor stabiliteit.
<b>WEEK 8</b>				
1	Recovery spin	Herstel en voorbereiden	40	Rustige rit in Z1-Z2
2	Free ride	Vorbereiden op FTP test	30-60	Een rustige rit om spanning op de benen te houden, maar je niet echt in te spannen. Zone 2 is key hier.
3	FTP test	Hoeveel beter ben je geworden in 8 weken?	37-100	Kies dezelfde test als die je in week 0 hebt uitgevoerd. Het is belangrijk dat de omstandigheden zo vergelijkbaar mogelijk zijn als de eerste test, zo krijg je een goed resultaat van al je inspanning!
	Flexibiliteitstraining	Flexibel worden	20	Stretching voor herstel en blessurepreventie

### 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://wielerhub.nl)!