



Oefenprogramma Home Trainer

VOORBEREIDING

Stap 1: Bepaal je theoretisch maximale hartslag

Dit doe je aan de hand van de volgende formule: $220 - \text{leeftijd}$
(Vb. leeftijd is 30 jaar \rightarrow maximale hartslag is 190).

Indien er geen hartslag meter geïntegreerd is in je home trainer of je geen hartslag meter ter beschikking hebt, dan kan je gebruik maken van de Borg schaal. Deze vind je hieronder.

0	Rust
1	Heel licht
2	Licht
3	Redelijk
4	Pittig
5	Zwaar
6	Zwaar
7	Heel zwaar
8	Heel zwaar
9	Bijna maximaal
10	Maximaal

Stap 2: Zadel van de fiets op de juiste hoogte zetten.

Dit doe je door naast je fiets te staan en het zadel op heup hoogte te plaatsen.



Oefenprogramma Home Trainer

Week 1-2: duurtraining-> probeer deze training 2à3x/week te doen.

Omwentelingen/ minuut	Duur	Hartslag	Borg
Opwarming: -50à60/minuut	5 minuten	<50% max hartslag	<4
Trainingsfase1: verhoog de wattage op je fiets. -60à70/minuut	10 minuten	50-60% max hartslag	4à5
Recuperatie: wattage wat lager zetten. -30à50/minuut	5 minuten	Hartslag laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder de 4.
Trainingsfase 2: verhoog wattage opnieuw zoals in fase1. -60à70/minuut	5 minuten	50-60% max hartslag	4à5
Cooling down: -<50/minuut	5 minuten	Hartslag rustig laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder 4.



Oefenprogramma Home Trainer

Week 1-2: intervaltraining-> probeer dit 1x/week te doen bovenop de duurtraining

Omwentelingen/minuut	Duur	Hartslag	Borg
Opwarming: -50à60/minuut	5 minuten	<50% max hartslag	<4
Intervalfase1: verhoog de wattage op je fiets. -60à70/minuut	3 minuten	60-70% max hartslag	6à7
Recuperatie 1: wattage wat lager zetten 30à50/minuut	4 minuten	Hartslag laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder de 4.
Intervalfase 2: verhoog wattage opnieuw zoals in fase1. -60à70/minuut	3 minuten	60-70% max hartslag	6à7
Recuperatie 2: wattage wat lager zetten. -30à50/minuut	4 minuten	Hartslag laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder de 4.
Intervalfase 3: verhoog wattage opnieuw zoals in fase1. -60à70/minuut	3 minuten	60-70% max hartslag	6à7
Recuperatie 3: wattage wat lager zetten. -30à50/minuut	4 minuten	Hartslag laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder de 4.
Intervalfase 4: verhoog wattage opnieuw zoals in fase1. -60à70/minuut	3 minuten	60-70% max hartslag	6à7
Cooling down: -<50/minuut	5 minuten	Hartslag rustig laten dalen tot <50% max hartslag	Borg laten dalen tot onder 4