



[TRAINENMETEENDOEL.NL](http://TRAINENMETEENDOEL.NL)

## KRACHTTRAINING VOOR WIELRENNERS



CIJZ

Beste Wieliefanaat,

Ik mijn fanatisme in sport heb ik me nooit beperkt tot 1 sport. Het nadeel daarvan is dat ik "hooguit" een vierde of vijfde plek scoorde op nk's van diverse sporten. Het voordeel is dat je heel veel ervaring op doet met bewegen.

Die ervaring voegt namelijk voor iedere sport weer iets toe. Iedere sport die je doet voegt iets toe aan de sport die je al deed. Het meest duidelijke voorbeeld is krachttraining. Het is een onderschatting om krachttraining te beschouwen als het verplaatsen van gewichten zodat je wellicht iets sterker wordt.

Krachttraining is een sport op zich. Het is dan ook mijn sterke aanbeveling om dit in je mindset te verankeren als je naar de sportschool gaat. Train iedere herhaling als een wedstrijd op zich en je zult snel sterker worden.

Deze kracht kun je weer gebruiken op de fiets. Het zal je resultaat op de fiets enorm vergroten. Als de verandering niet merkbaar is dan doe je iets verkeerd.

Mocht je hulp nodig hebben schroom dan niet om contact op te nemen.

Ik wens je heel veel bloed, zweet en plezier, Robert

[robert@trainenmeteendoel.nl](mailto:robert@trainenmeteendoel.nl)  
0655689555



*Noot: Zorg altijd dat je gezond bent. Laat je regelmatig keuren door een sportarts. Zorg dat je de oefeningen laat controleren door een bevoegd fitnessinstructeur. Zorg tenslotte dat je niet overtraind raakt. Rust is zeker zo belangrijk. Wij zijn in geen enkele vorm aansprakelijk voor welke schade dan ook.*

## Wat heb je nodig?

- Vocht in de vorm van water of een isotone dorstlesser
- Handdoek om op de apparaten te leggen
- Sportkleding
- sportschool

## De start van je training

Het eenvoudigste is om te beginnen met een warming up. Deze is altijd noodzakelijk maar hoeft niet lang te duren. Pak een crosstrainer of een roeimachine voor 5-10 minuten. Deze twee apparaten zijn het beste geschikt voor een warming up omdat ze vrijwel alle spiergroepen betrekken bij je warming up.

## Cooling down

Sluit je training af met een cooling down. Ook hiervoor pak je de crosstrainer of de roeimachine voor 5 -10 minuten. Na een benentraining kun je ook gerust de fiets pakken.

## Terminologie

Rep = 1 beweging van begin tot eind en weer terug (ook wel een herhaling genoemd)

Set = aantal herhalingen waarna je even rust neemt

Superset = 2 verschillende oefeningen die je zonder rust achter elkaar uitvoert waarna je even rust neemt



## Tips

1. De allerbelangrijkste tip is te zorgen voor een correcte uitvoering van de beweging. Dit voorkomt blessures en zorgt voor een beter resultaat.
2. Laat een instructeur de uitvoering regelmatig controleren
3. Zorg ook bij je laatste herhaling voor de correcte uitvoering. Kun je die niet meer maken dan is je gewicht te zwaar.
4. Hou gedurende de gehele oefening de spanning op je spieren.
5. Raffel je laatste herhaling niet af.
6. Zorg dat je de beweging van het begin tot het eind beheerst. Ook als je de beweging sneller uitvoert.
7. Laat het gewicht niet op de grond vallen. Leg het rustig weg.
8. Rust is belangrijk. Zowel tussen je sets als tussen je trainingen. Hou je hartslag in rust in de gaten voor een optimaal herstel.
9. Sla geen oefeningen over omdat je ze niet leuk vindt of denkt dat ze geen nut hebben. Train altijd alle spieren in je lichaam. Niet perse in 1 training maar wel gedurende de week. Het accent leggen op 1 spiergroep leidt tot onbalans in je lichaam. Blessures zijn vaak het gevolg.
10. Train met een partner. Je kunt elkaar helpen met de oefening wat de veiligheid bevordert. Bovendien is de kans dat je een keer laat versloffen een stuk kleiner als je een afspraak hebt. Tenslotte is het ook gewoon leuk.
11. Train altijd je benen. Ook al is het maar 1 oefening. Het stimuleert de aanmaak van hormonen omdat het de grootste spiergroep in je lichaam is.
12. Vergeet je core niet. Al die oefeningen zonder gewichten zijn juist belangrijk voor je houding. Ze stellen je in staat om langer met een goede techniek door te trappen. Let wel: ze trainen niet je techniek. ;-)
13. Plan je trainingen. Niet alleen in een week maar voor een periode.
14. Have fun. Daag jezelf en/ of je trainingspartner uit om beter te presteren.
15. Doe nooit meer dan 20 minuten aaneensluitende cardio voor, tijdens of na een krachttraining. Je doet er je inspanningen mee teniet.
16. De belangrijkste: geniet van je resultaat en vier je vooruitgang. Het vieren van je successen is voor je mentale beleving cruciaal. Wees trots op je prestaties.



## Periodisering

Uitdagen van het lichaam is de basis van iedere vorm van training. Je doet dingen die je eerst nog niet kon. Door de enorme flexibiliteit van ons lichaam past het zich na iedere training aan. Daarom is rust zo belangrijk. Het geeft het lichaam de mogelijkheid tot die aan passing.

Rust is er na iedere training maar hoort in een goed schema ook te worden ingebouwd in periodes. Bijvoorbeeld in een 6 weekse trainings cyclus. De eerste week verloopt rustig en kun je wennen aan de trainingsroutine en de oefeningen. De tweede week ga je op zoek naar de grenzen. De overige 4 weken bouw je de intensiteit op.

De houdbaarheidsdatum van een goed schema is zo'n 6 weken. Daarna is het trainingseffect zo klein dat je beter je routine kunt aanpassen. Je begint dan weer in week 1 met een nieuw schema. Ga niet gelijk tot het gaatje met dit nieuwe schema maar probeer dingen uit en zorg dat je de oefening begrijpt en goed uitvoert. Dat geeft je lichaam namelijk ook weer de rust waarin je kunt groeien.

Ieder kwartaal bouw je een periode in van 1 of 2 weken waarin je wel traint maar niet intensief. Die twee weken kun je trainen zoals de meeste mensen doen. Gewoon lekker een rondje rijden of een oefening doen in de sportschool en vervolgens vijf minuten kletsen. Dit zijn je "rustweken". Je zult merken dat je na deze 2 weken gegroeid bent en meer belasting aan kunt.

## Kracht vs uithoudingsvermogen

Dit E-book voorziet je in 3 manieren van trainen. Alle drie hebben ze een ander resultaat. Mijn advies is om ze allemaal uit te proberen en te zien wat het je oplevert.

Explosiviteit train je door een gewicht te kiezen waarbij je minimaal 8 en maximaal 12 herhalingen kunt maken. Hou je geen 3 sets 8 herhalingen vol, pak dan minder gewicht. Kun je in enige set meer dan 12 herhalingen maken, kies dan voor meer gewicht. Maak de beweging waarbij de spier korter wordt snel maar gecontroleerd en de beweging waarbij de spier langer wordt in 3 seconden.

Pure kracht train je door een gewicht te kiezen waarbij je minimaal 8 en maximaal 12 herhalingen kunt maken. Hou je geen 3 sets 8 herhalingen vol, pak dan minder gewicht. Kun je in enige set meer dan 12 herhalingen maken, kies dan voor meer gewicht. Maak zowel de beweging waarbij de spier korter wordt als de beweging waarbij de spier langer wordt in 5 seconden (5 seconden heen, 5 seconden terug).

Uithoudingsvermogen train je door een gewicht te kiezen waarbij je minimaal 25 en maximaal 30 herhalingen kunt maken. Hou je geen 3 sets 25 herhalingen vol, pak dan minder gewicht. Kun je in enige set meer dan 30 herhalingen maken, kies dan voor meer gewicht. Voer de gehele beweging snel maar gecontroleerd uit.

## Schema

Hoe vaak je traint hangt af van je schema. Stoor je niet aan mensen die zeggen dat 1x per week geen zin heeft. Alles wat je traint draagt bij aan het totaal effect. Zelfs als iemand nooit traint is 1x per week winst. Hij zal nooit een topconditie bereiken maar het is beter dan niets.

Het afstemmen van je krachttraining op je fietstraining is het belangrijkste. Ook hier moet je je niet gek laten maken. 1x Per week is prima als je ook nog 3x per week op de fiets zit en een drukke baan hebt. Natuurlijk is het zo dat meer trainen een beter resultaat oplevert maar als je vijf keer per week traint en je hebt ook nog een drukke baan en een gezin kun je er donder op zeggen dat het ergens spaak loopt.


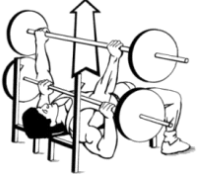


Het lichaam wordt, afhankelijk van hoe vaak je naar de sportschool gaat, opgedeeld in delen. De spiergroepen de het meest gehanteerd worden zijn benen, borst en rug. Ga je vaker dan wordt extra tijd benut voor de armen en de schouders. Ik voeg hier de core aan toe. In elke training vind je een korte routine met High Intensity Interval Oefeningen.

Vandaar dat ik 1 training helemaal heb gewijd aan de benen. Er komen een aantal andere oefeningen in voor maar als je 1x per week traint pak dan die spiergroep. Daarnaast heb je drie trainingen die de spiergroepen verdelen.



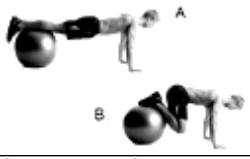


Heb je vragen, bel of mail me dan:

[robert@trainenmeteendoel.nl](mailto:robert@trainenmeteendoel.nl)

06 55 689 555



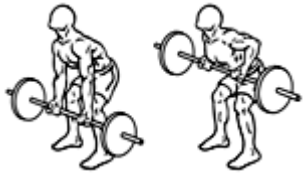

<b>TRAININGSSCHEMA KRACHT 1</b>		Borst	Biceps				
	sets/reps	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Stiffed leg deadlift</b> 	3 x 12 3x30						
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Chest press</b> 	3 x 12 3x30						
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Incline dumbbell press</b> 	3 x 12 3x30						
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Dumbbell fly</b> 	3 x 12 3x30						

## Vervolg schema 1






Minicircuit 3 ronden	Push ups: 20 x			Kettle bell swing: 20 x 12 kg		Plank ball crunch: 20 x	
							
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Biceps cable curl	3 x 10 3x30						
							
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Hammer curl	3 x 10 3x30						
							




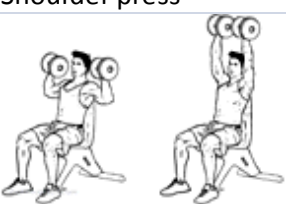
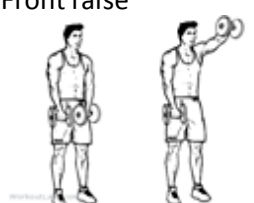
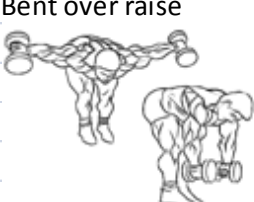
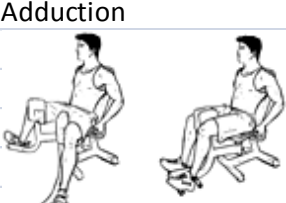
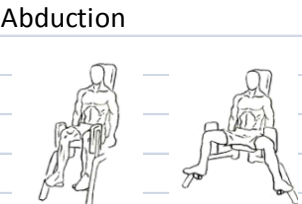


<b>TRAININGSSCHEMA KRACHT 2</b>							
	sets/ reps	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Leg Press</b> 	3 x 10 3x30						
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Pull down</b> 	3 x 12 3x30						
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Barbell row reverse grip</b> 	3 x 12 3x30						
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Single arm dumbbell row</b> 	3 x 12 3x30						




## Vervolg training 2

Minicircuit 3 rondes	Russian twist: 20 x 6/10 kg	shoulder raise: 20x	Pullover swiss ball: 20 x 12 kg				
							
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Bench dip	3x20						
							
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Overhead extension	3 x 10 3x30						
							

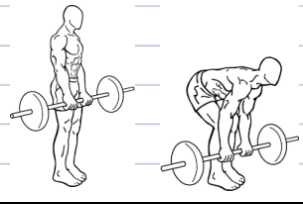
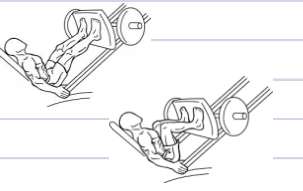
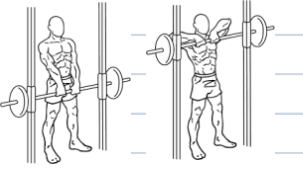
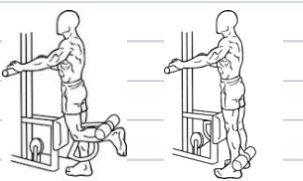


<b>TRAININGSSCHEMA KRACHT 3</b>		schouders		benen				
	Sets/ reps	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	
<b>Kettle bell swing</b> 	3 x 12 3x30							
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	
<b>Shoulder press</b> 	3 x 12 3x30							
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	
<b>Front raise</b> 	3 x 12 3x30							
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	
<b>Bent over raise</b> 	3 x 12 3x30							
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	
<b>Adduction</b> 	3 x 12 3x30							
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	
<b>Abduction</b> 	3 x 12 3x30							
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	

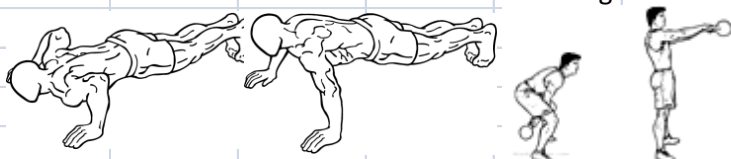
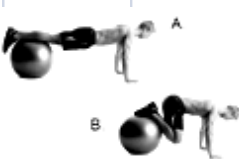
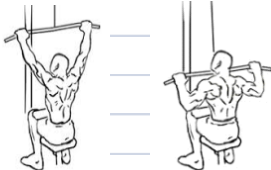
### Vervolg schema 3

Reverse cable fly 	3 x 12 3x30						
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Leg extension 	3 x 12 3x30						
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Leg curl 	3 x 12 3x30						



<b>TRAININGSSCHEMA BENEN</b>							
	sets/ reps	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Deadlift</b> 	3 x 12 3x30						
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Leg press</b> 	3 x 12 3x30						
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Standing Row</b> 	3 x 12 3x30						
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Standing leg Curl</b> 	3 x 12 3x30						

## Vervolg Benen

Minicircuit 3 x	Push ups: 20 x			Kettle bell swing: 20 x 12 kg		Plank ball crunch: 20 x		
								
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	
pull down	3 x 10 3x30							
								
		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	
calf raise	3 x 10 3x30							
