

Trainingsschema ergometer

Opbouw van 8 weken · wattgestuurd, planbaar, herhaalbaar · voor elke AsVIVA ergometer

De ergometer is het enige cardio-apparaat dat een vermogen **vasthoudt**: jij stelt het wattage in, het apparaat past de weerstand aan. Daarmee is elke eenheid herhaalbaar en je vooruitgang in cijfers aantoonbaar – niet alleen op gevoel. De wattbereiken van jouw model staan op pagina 2.

JOUW TRAININGSWEEK

DAG	FOCUS	TRAINING	DUUR
Ma	Basis	Training 1 – rustig duurtempo	35 min
Di	Herstel	Rekken & mobiliteit	15 min
Wo	Intervallen	Sessie 2 – Wattniveaus	30 min
Do	Herstel	Wandeling, ontspannen	–
Vr	Tempo	Sessie 3 – Trapfrequentie	30 min
Za	Actief	vrij – fietsen, zwemmen, wandelen	–
Zo	Rustdag	Herstellen & bijtanken	–

VÓÓR EN NA ELKE SESSIE

WARMING-UP · 5 MIN • 5 min bij 50–60 watt • Trapfrequentie rond 70 omwentelingen • Zadelhoogte controleren: been bijna gestrekt	COOLING-DOWN · 5 MIN • Watt stapsgewijs terug naar 40 • 3 min rustig doortrappen • Bovenbenen en kuitspieren rekken
--	--

Watt

IN PLAATS VAN GEVOEL

Zoek in week 1 je **basiswaarde**: het vermogen dat je 20 minuten achter elkaar kunt volhouden zonder buiten adem te raken. Alle gegevens hieronder zijn hierop gebaseerd. Verhoog deze elke twee weken met ongeveer 10 %.

SESSIE 1 · RUSTIG DUURTEMPO

BASIS · JE KUNT HIERBIJ PRATEN

5 min	Warming-up
25 min	Basiswaarde vasthouden, trapfrequentie 75–85
	Week 5 tot 8: verlengen naar 35 min
5 min	Cool-down

TRAINING 2 · WATTNIVEAUS

UITHOUDINGSVERMOGEN & BELASTBAARHEID

5 min	Warming-up
5 × 3 min	Basiswaarde plus 30–40 watt
tussendoor	2 min op basiswaarde min 20 watt
5 min	Cool-down

TRAINING 3 · TRAPFREQUENTIE

RONDE TRAPSLAG & COÖRDINATIE

5 min	Warming-up
6 × 1 min	95–105 omwentelingen bij lage belasting
tussendoor	2 min rustig op 75
5 min	Cool-down

WAT JE APPARAAT KAN

MODEL	BELASTINGSBEREIK	VLIEGWIELMASSA	INSTAP	MAX. GEWICHT
Ergometer Wi-Fi H21 Pro	10 – 350 watt	18 kg	45 cm	130 kg
Ergometer Studio Pro H25	5 – 350 watt	18 kg	–	120 kg
Ergometer Ride H24	5 – 200 watt	12 kg	–	130 kg
Ergometer Smart Fit H22	–	12 kg	–	120 kg
Ergometer Speedbike H12	–	8 kg	–	110 kg
2in1 lig-ergometer & Crossfit R7	10 – 350 watt	18 kg	laag	130 kg

VIJF REGELS DIE HET VERSCHIL MAKEN

- **Zadelhoogte eerst.** Op het laagste punt is het been bijna gestrekt.
- **Trapfrequentie 75–85** is het meest ontlastende bereik voor de knieën.
- **Watt in plaats van niveaus** noteren – alleen dat is vergelijkbaar.
- **Niet wippen.** Wie in het zadel heen en weer wiegt, zit te hoog.
- **Elke twee weken** de basiswaarde opnieuw bepalen.

Veel succes – je AsVIVA-team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · asviva.nl

Dit trainingsschema dient ter algemene informatie en vervangt geen medisch advies. Raadpleeg bij twijfel een arts voordat u met de training begint – met name bij bestaande aandoeningen, blessures of een langere trainingspauze. De training vindt plaats op eigen verantwoordelijkheid.