

Trainingsschema Speedbike

8 weken opbouw · Indoor Cycling met staan op de pedalen en sprints · voor elke AsVIVA Speedbike

De Speedbike fietst als een racefiets: zwaar vlieg wiel, doortrapper, voorovergebogen houding. Hij leeft van de afwisseling tussen zitten en staan op de pedalen.
Belangrijk vooraf: De pedalen draaien mee met het vlieg wiel – je kunt niet abrupt stoppen met trappen, maar laat de beweging uitlopen.

JOUW TRAININGSWEEK

DAG	FOCUS	TRAINING	DUUR
Ma	Basis	Sessie 1 – rustige rit al zittend	35 min
Di	Herstel	Rekken & mobiliteit	15 min
Wo	Berg	Sessie 2 – staan op de pedalen	30 min
Do	Herstel	Wandeling, ontspannen	–
Vr	Sprints	Sessie 3 – korte pieken	25 min
Za	Actief	vrij – fietsen, zwemmen, wandelen	–
Zo	Rustdag	Herstellen & bijtanken	–

VÓÓR EN NA ELKE SESSIE

WARMING-UP · 5 MIN

- 5 min lage weerstand al zittend
- Zadel- en stuurhoogte controleren
- laatste minuut trapfrequentie verhogen

COOLING-DOWN · 5 MIN

- Weerstand losmaken, beweging laten uitlopen
- 3 min ontspannen pedaleren
- Bovenbenen, kuit en nek rekken

Doortrapper

GEEN VRIJLOOP

De pedalen zijn vast verbonden met het vlieg wiel. **Nooit abrupt stoppen** – eerst de weerstand verhogen, daarna laten uitlopen. Dit geldt vooral aan het einde van een sprint.

SESSIE 1 · RUSTIGE RIT IN ZITHOUDING

BASIS · JE KUNT HIERBIJ PRATEN

5 min	Warming-up
25 min	gemiddelde weerstand, 80–90 omwentelingen, zittend
	Week 5 tot 8: verlengen naar 35 min
5 min	Cool-down

SESSIE 2 · DANSEND OP DE PEDALEN

KRACHTUITHOUDINGSVERMOGEN & ROMP

5 min	Warming-up
6 × 2 min	weerstand aanzienlijk hoog, uit het zadel, 60–70 omwentelingen
tussendoor	2 min zittend ontspannen
5 min	Cool-down

SESSIE 3 · KORTE PIEKEN

EXPLOSIVITEIT · ALLEEN BIJ VEILIGE TECHNIEK

8 min	Opwarmen, oplopend
8 × 20 sec	maximaal, hoge weerstand
tussendoor	100 sec zeer rustig – volledig uitrollen
5 min	Cool-down

WAT JE APPARAAT KAN

MODEL	VLIEGWIELMASSA	REM	ZADEL	MAX. GEWICHT
Speedbike Studio Pro S17	28 kg	Permanente magneet	Sport	150 kg
Speedbike Multimedia Studio Pro S20	20 kg	Permanente magneet	Sport	150 kg
Speedbike Performance S15	20 kg	Permanente magneet	Sport	150 kg
Speedbike Power S18 Pro	18 kg	Permanente magneet	Sport	130 kg
Speedbike Big Screen S11S	18 kg	Permanente magneet	Comfort	120 kg
Speedbike Tour S11	18 kg	Viltrem	Comfort	120 kg
Indoor Cycle Dynamic S14	15 kg	Wrijving	Sport	–

VIJF REGELS DIE HET VERSCHIL MAKEN

- **Nooit abrupt stoppen.** Doortrapsysteem – eerst remmen, dan uitlopen.
- **Zadel op heuphoogte,** stuur niet lager dan het zadel.
- **Bij het op de pedalen staan weerstand verhogen** – zonder belasting wordt het onrustig.

- **Sportzadel heeft gewenning nodig.** Houd de eerste sessies kort.
- **Sprints pas vanaf week 4,** als de techniek goed zit.

Veel succes – je AsVIVA-team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · [asviva.nl](https://www.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.