

WWW.BIKE-TRAINING.BE

LEZING / WEBINAR IVM TRAINING



WIE BEN IK?

Jan Van Herck

Bloso Trainer B wegwielrennen + offroad (mtb / cx)

Trainingpeaks certified coach sinds 2010

15 jaar trainer/coach van renners/mtbikers

Contact:

Jan Van Herck

www.bike-training.be

email: jan@noseturn.be / tel ++32 478420797

TRAINEN OF GAAN FIETSEN?

Trainen of gaan fietsen, what's the difference?

Trainingszones

Power of hartslag?

De data van een power meter.



TRAINING

Verschillende visies op training (polarized training,

HIIT, FTP, Time Crunched Cycling...)

Welke trainingsvisie past mij het best?

Overtraining: opgelet voor...



COACHING TIPS

Tips om jezelf te coachen

Trainingsapps en programma's (Zwift, Strava...)

Antwoorden op casussen (beklimming Ventoux,

300km challenge, core stability, rollen training,

lopen en fietsen, ...)

