



West-Vlaanderens Mooiste 'Bike Program'

Fiets 100 km in 10 weken!

Fietsen zit in onze genen!

Heb je zin om te fietsen, individueel, met vrienden of met je partner/gezin?

Heb je een duwtje in de rug nodig om je stalen ros uit de stal te halen of is je conditie nog niet top?

West-Vlaanderens Mooiste biedt je de oplossing!

Het West-Vlaanderens Mooiste 'Bike Program' is een ideaal hulpmiddel om in 10 weken je fietsconditie op te krikken!

5 redenen waarom fietsen belangrijk is:

1. Minder stress en meer productiviteit

Via beweging bouw je de opgehoopte stresshormonen op natuurlijke wijze af. Het is dus mogelijk om letterlijk de 'stress uit je lijf fietsen'. Bewegen beïnvloedt ook je mentale gezondheid. Personen die actief sporten voelen zich beter in hun vel en kunnen de kans op angsten en depressies verminderen.

2. Je wordt er gelukkig van

Personen die regelmatig fietsen zitten nu eenmaal letterlijk en figuurlijk beter in hun vel. Studies tonen aan dat mensen die regelmatig de fiets nemen een lager vetpercentage hebben dan mensen die met de auto rijden.

3. Het is goed voor het milieu

De fiets stoot, in tegenstelling tot de auto, geen schadelijke stoffen uit. Hierdoor draag je bij tot een beter milieu!

4. Je kan genieten van de omgeving

Met de fiets bereik je plaatsen waar je anders misschien nooit gekomen was. Fietsen maakt het mogelijk om van prachtige landschappen te genieten en nieuwe steden te ontdekken.

5. Het is laagdrempelig

Fietsen ligt binnen ieders bereik. Bijna iedereen heeft een fiets en kan fietsen. Fietsen vereist nu eenmaal weinig technische bagage en is een laagdrempelige vorm van bewegen!





West-Vlaanderens Mooiste 'Bike Program'

Fiets 100 km in 10 weken!

Dag	Hoelang fietsen?	Waar op letten?
WEEK 1		
Maandag	20 km (traag tempo) – pauze 20 km	Indien je tijdens of na de rit last krijgt van rugpijn pas dan de zadel- of stuurpositie aan zodat je in een ideale fietspositie zit.
Donderdag	60 min. – 10 min. pauze – 60 min.	Voldoende stretchen en niet vergeten te drinken tijdens de 10 minuten pauze.
Zondag	1 u 30 zonder pauze.	Fietsen op lage weerstand. Niet zwaar trappen.
Week 2		
Dinsdag	1u15 (traag tempo) – pauze – 1u15	Tijdens pauze drink je sportdrank of water
Vrijdag	25 km – 10 min pauze – 25 km	
Zondag	40 km zonder pauze	Geen zware versnelling duwen!
Week 3		
Woensdag	25 km (traag tempo)- pauze – 25 km	
Vrijdag	45 km zonder pauze	Neem naast drank ook een banaan of koek mee.
Zondag	20 km – 10 min pauze – 20 km	
Week 4		
Dinsdag	45 km (hoger tempo dan week 3)	
Vrijdag	25 km – 10 min pauze – 25 km	Fietsen op lage weerstand. Niet zwaar trappen.
Zondag	50 km zonder pauze	Neem naast drank ook eens een banaan of koek mee.
Week 5		
Woensdag	25 km – pauze – 25 km	
Vrijdag	35 km (traag tempo)	Heuvelachtig of af en toe eens zwaarder/lichter schakelen
Zondag	55 km	
Week 6		
Dinsdag	20 km – 10 min rust – 20 km	Geniet van de 10min rust om te drinken en te stretchen
Donderdag	2 uur (traag tempo)	Af en toe vlotter tempo mag
Zondag	60 km	
Week 7		
Woensdag	60 km zonder pauze	Indien vermoeid, neem een extra rustdag
Vrijdag	30 km – pauze – 30 km	
Zondag	70 km	Vergeet geen drinken en eten!
Week 8		
Dinsdag	20 km (traag tempo) – 10 km (snel tempo) – 20 km (traag tempo)	Speel met de versnellingen...
Donderdag	50 km	Heuvelachtig of af en toe eens zwaarder/lichter schakelen
Zaterdag	2 uur 15 (heuvelachtig parcours)	
Week 9		
Maandag	35 km – pauze – 35 km	
Woensdag	40 km aan hoog tempo (vlak parcours)	Schakel af en toe eens zwaarder-lichter-zwaarder-...
Zaterdag	90 km	Voldoende drinken!
Week 10		
Dinsdag	70 km (heuvelachtig parcours)	Zoek een licht heuvelachtig parcours
Donderdag	40 km	
Zondag	Eindoel= 100 km	