



## West-Vlaanderens Mooiste 'Bike Program'

**Fiets 50 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 Progam':

### Fiets 50 km in 10 weken!

Dag	Hoelang fietsen?	Waar op letten?
<b>WEEK 1</b>		
Maandag	10 km (traag tempo) – pauze – 10 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	30 min. – 10 min. pauze – 30 min.	Voldoende stretchen + drinken tijdens de 10 minuten pauze.
Zondag	45 minuten zonder pauze.	Fietsen op lage weerstand. Niet zwaar trappen.
<b>Week 2</b>		
Dinsdag	15 km – pauze – 15 km	
Vrijdag	30 min. – 10 min. pauze – 30 minuten	
Zondag	25 km zonder pauze	Fietsen op lage weerstand. Niet zwaar trappen.
<b>Week 3</b>		
Woensdag	15 km – pauze – 15 km	
Vrijdag	1 uur zonder pauze	Fietsen op lage weerstand. Niet zwaar trappen.
Zondag	40 min – 10 min. pauze – 40 min	
<b>Week 4</b>		
Dinsdag	1 uur zonder pauze (hoger tempo dan week 3)	Fietsen op lage weerstand. Niet zwaar trappen.
Vrijdag	40 min – 10 min pauze – 40 min	Zoek een paar zachte hellingen of een brug op tijdens de fietstrip
Zondag	1 uur 30 zonder pauze	Fietsen op lage weerstand. Niet zwaar trappen.
<b>Week 5</b>		
Woensdag	50 min – pauze – 50 min	
Vrijdag	1 uur aan hoger tempo	Heuvelachtig of af en toe eens zwaarder/lichter schakelen.
Zondag	1 uur 45 zonder pauze	Fietsen op lage weerstand. Niet zwaar trappen.
<b>Week 6</b>		
Dinsdag	30 min – 10 min pauze – 30 min	
Donderdag	1 uur 30 (wissel rustig met hoog tempo af)	Heuvelachtig of af en toe eens zwaarder/lichter schakelen.
Zondag	2 uur zonder pauze	Fietsen op lage weerstand. Niet zwaar trappen.
<b>Week 7</b>		
Woensdag	1 uur 30 zonder pauze	Heuvelachtig of af en toe eens zwaarder/lichter schakelen.
Vrijdag	50 min – pauze – 50 min	
Zondag	2 uur zonder pauze	
<b>Week 8</b>		
Dinsdag	45 min. laag tempo – 20 min. hoog tempo – 10 laag tempo	Speel met de versnellingen...
Donderdag	1 uur 45	Heuvelachtig of af en toe eens zwaarder/lichter schakelen
Zaterdag	2 uur 15 (heuvelachtig parcours)	
<b>Week 9</b>		
Maandag	1 uur – pauze – 1 uur	
Woensdag	1 uur aan hoog tempo (vlak parcours)	Schakel af en toe eens zwaarder-lichter-zwaarder-...
Zaterdag	2 uur 30	Voldoende drinken!
<b>Week 10</b>		
Dinsdag	2 uur (heuvelachtig parcours)	Zoek een licht heuvelachtig parcours
Donderdag	1 uur (traag tempo)	
Zondag	<b>Einddoel= 50 km</b>	