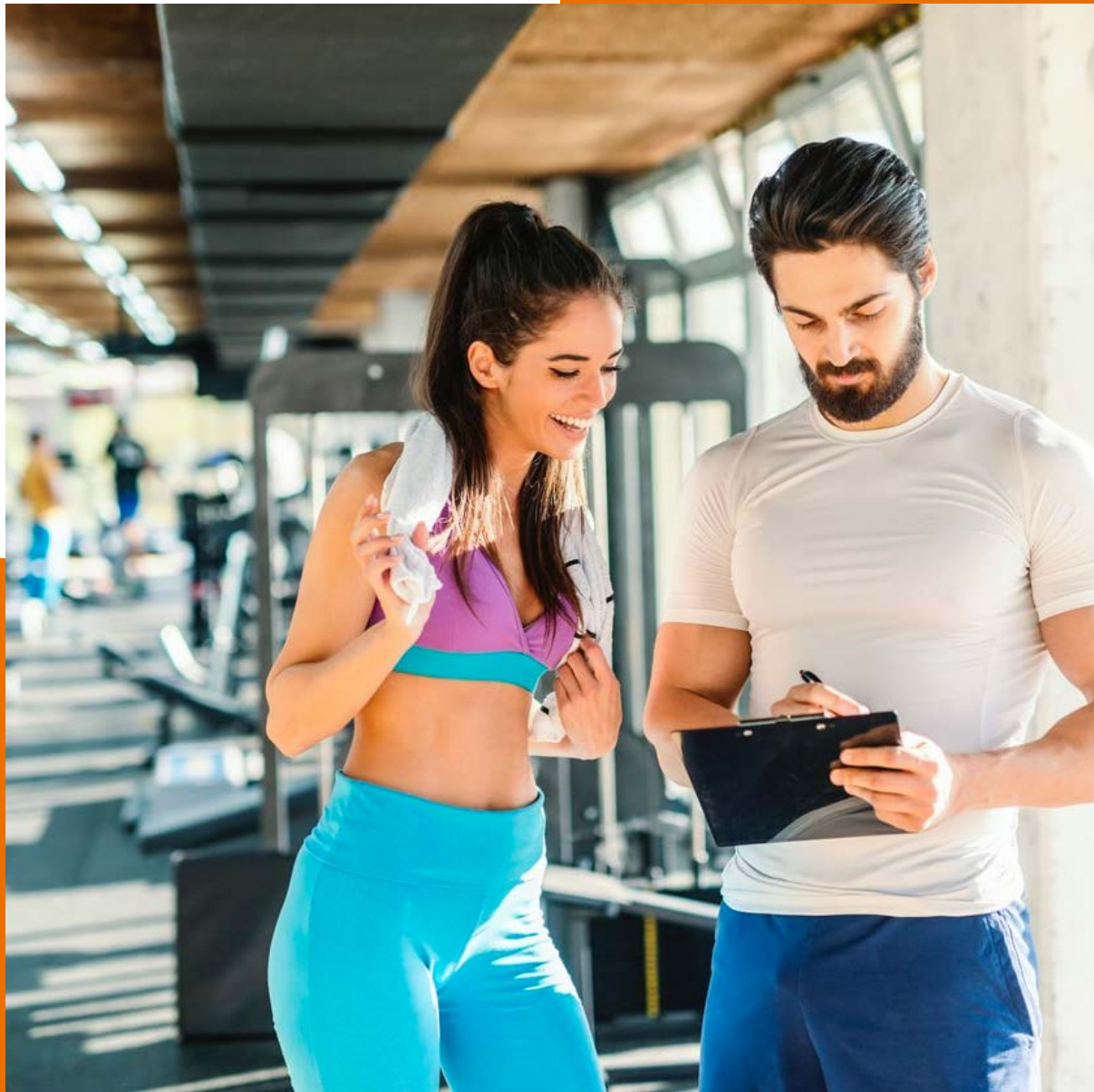


Hometrainer

TRAININGSSCHEMA'S



Inleiding

Leuk dat je dit ebook gedownload hebt. De trainingsschema's die je hier kunt terugvinden zijn met zorg opgesteld en ik hoop dat je er wat aan hebt.

We hebben geprobeerd om er verschillende type trainingsschema's in te steken.

Zo is er voor iedereen wat. Moest je hierbij alsnog op je honger blijven zitten, dan raad ik je aan om eens een kijkje te nemen bij Love4Fitness.nl

Op Love4Fitness.nl worden regelmatig trainingsschema's gedeeld en je kunt er ook gewoon andere handige informatie terugvinden om je resultaten te verbeteren.

Tot slot wil ik nog even medelen dat als je nog geen hometrainer zou aangeschaft hebben, je best even onze [lijst met beste hometrainers](#) kunt bekijken of onze [keuzehulp](#) kunt gebruiken om snel en gemakkelijk de beste koop voor jouw situatie te ontdekken.

Ps: als het je bedoeling is om op hartslag te gaan trainen dan heb je écht een hartslagband nodig. Deze kun je rond je borst vastbinden om een veel nauwkeurigere hartslag op te meten dan via de handsensoren op de hometrainer zelf. Wij raden [deze hartslagband](#) aan maar je kunt natuurlijk ook één van [deze](#) of [deze](#) kiezen.

Heel veel succes met de trainingsschema's!

Liefs,

Sabrina



HIIT trainingsschema

Een HIIT training is een ideale keuze voor mensen met een druk leven die toch een bepaalde doelstelling voor ogen hebben. Of je nu wilt afvallen of een betere conditie ontwikkelen, met een HIIT training kan dit.

Voor dit type training is een fietstrainer of een spinningfiets eigenlijk iets idealer. Maar op een hometrainer kan dat dus zeker ook.

Tip: Lees ook het artikel [de voordelen van HIIT training op je hometrainer](#)

Opwarming

Warm gedurende 5 minuutjes op met een gemiddelde weerstand. Aan het einde van de opwarming mag je je niet moe voelen maar moeten je spieren wel klaar zijn voor de echte workout

Workout

- Train gedurende 30 seconden op hoge intensiteit
- Train gedurende 60 seconden op lage intensiteit
- Herhaal bovenstaande 4 keer
- 2 minuten recuperatie
- Train gedurende 30 seconden op hoge intensiteit
- Train gedurende 60 seconden op lage intensiteit
- 2 minuten recuperatie
- Train gedurende 30 seconden op hoge intensiteit
- Train gedurende 60 seconden op lage intensiteit



Cool-down

Zet de hometrainer op medium/lage weerstand en fiets 2 a 3 minuutjes uit.

Opmerking: Intensiteit is niet hetzelfde als de weerstand. Je kunt ook een hoge intensiteit behalen door sneller te trappen.

Tip 1: Een HIIT training is belastend voor je spieren. Geef je spieren na een workout daarom ook minstens 1 dag rust.

Tip 2: Eenmaal deze training beter gaat, kun je het voor jezelf wat zwaarder maken door minder recuperatie tussen te laten, de verhouding tussen hoge intensiteit en lage intensiteit wat te wijzigen of de weerstand wat te verhogen.

Duurtraining trainingschema

Een duurtraining is ideaal wanneer je vet wilt verbranden. Doordat je voor een langere tijd blijft bewegen zal je namelijk calorieën verbranden maar eenmaal je lichaam door deze energiebron heen is, zal je vet beginnen verbranden.

Daardoor is duurtraining één van de meest effectieve manieren om vet te verbranden. Combineer dit met gezonde voeding en je zult al snel zien dat je lichaam op een positieve manier begint te evolueren.

Tip: als je een duurtraining specifiek doet om gewicht te verliezen, dan is een hartslagmeter aangeraden. Op die manier kan je er namelijk voor zorgen dat je hartslag niet té hoog gaat waardoor je de duurtraining gemakkelijker kunt uithouden.

Opwarming

Gedurende 15 minuten op een licht tempo fietsen om je spieren warm te maken

Workout

- Begin met 5 a 10 minuten op een rustig tempo
- Schakel naar een lagere weerstand en probeer 70 a 75 RPM (omwentelingen per minuut) aan te houden gedurende 15 minuten
- Neem 7 minuten recovery door opnieuw op een rustig tempo te fietsen
- Probeer opnieuw gedurende 15 minuten een lagere weerstand met 70 a 75 RPM aan te houden
- Neem 7 minuten recovery door opnieuw op een rustig tempo te fietsen
- Probeer opnieuw gedurende 15 minuten een lagere weerstand met 70 a 75 RPM aan te houden

Opmerking: je kunt de training wat minder lang maken door een set van 15 minuten met 7 minuten recovery weg te laten. Weet wel dat je dan het nut van een duurtraining wat verliest en je uiteindelijk minder vet zult verbranden.



Cool-down

Fiets rustig uit gedurende 15 minuten

Tempotraining schema

Bij tempotraining werk je vooral op de afstand die je aflegt in een bepaalde tijd. Hierbij is het dus belangrijk om het aantal omwentelingen per minuut te proberen maximaliseren. Daarnaast wil je uiteraard voor een langere tijd, harder kunnen trappen om dan sneller te recupereren om opnieuw hard te gaan trappen.

Tempotraining is daarom zeer geschikt om af te wisselen met HIIT training. Zo kun je wanneer je niet veel tijd hebt voor een workout, kiezen voor een HIIT training. Deze tempotraining lijkt dan ook wat op de HIIT training maar duurt wat langer om uit te fietsen.

Opwarming

10 minuten op een laag tempo met een lage weerstand je spieren opwarmen

Workout

Eerste 10 minuten

Op elke minuut gedurende 6 seconden sprinten

10 minuten

60 seconden hard/snel trappen

60 seconden recupereren

Cool-down

5 minuten op een laag tempo fietsen

5 minuten op een laag tempo én met een lage weerstand fietsen



Tip: Gebruik je een hartslagmeter tijdens de workout, probeer dan tijdens het tweede deel van de workout zelf, tijdens de intensiefste minuten, een maximum hartslag van 80% tot 90% aan te houden.

Trainen op hartslag

Bovenstaande schema's kun je perfect combineren met training op hartslag. Belangrijk is daarbij om te weten wat je maximale hartslag is en wat je hartslagzones zijn. Je kunt hierbij ook zelf gaan experimenteren.

Kun je een duurtraining niet volhouden? Bekijk dan even je hartslag gedurende de volledige training. Ga je ergens lang in een erg hoge hartslag? Dan kun je proberen om de volgende keer je hartslag wat lager te houden. Dat je hierdoor wat moet afwijken van het schema is geen complete ramp.

De betere hometrainers hebben ook voorgeprogrammeerde trainingsschema's op hartslag ingebouwd in de trainingscomputer. Enkele van onze favoriete hometrainers om te trainen op hartslag zijn:

[Kettler Axiom](#)

[FitBike Senator iPlus](#)

[Spirit CU800](#)



Tip: Wanneer je een hartslagprogramma volgt, is een hartslagband dat je om je borst vastmaakt een must-have. De handsensoren op een hometrainer (en elk ander fitnessapparaat) geeft namelijk een idee van je hartslag maar is helemaal niet accuraat. Wij bevelen [deze hartslagband](#) aan als je een hartslagprogramma wilt volgen.