

Hi,

Hierbij het gratis fietsschema om af te vallen.

Drie trainingen per week

Het schema gaat uit dat je 12 weken lang drie keer per week gaat trainen.

Schema op maat

Wil je gaan fietsen maar heb je een blessure of een ander kwaaltje waar rekening mee gehouden moet worden, of wil je juist gaan fietsen om af te vallen. Dan is een [schema op maat](#) wellicht iets voor jou.

Blogs/Recepten

Op de website www.sport-schema.nl worden bijna wekelijks nieuwe blogs en recepten geplaatst. Ook hier is veel informatie te vinden met betrekking tot voeding. Hierbij alvast linkjes naar twee blogs over voeding.

[Voeding deel 1](#)

[Voeding deel 2](#)

Online bestellen

Wij werken onder andere samen met Body&Fit en de Superfoodstore. Vaak krijg je via onze site mooie aanbiedingen.

Kijk voor onze partners op <https://sport-schema.nl/partner-links/>

Alvast heel veel succes!

Groetjes,
Marc
Trainer bij Sport-Schema



Week 1

We beginnen met het opbouwen van je conditie. De belangrijkste stap van deze week is om drie keer je fiets uit de stal te pakken en te gaan. Begin je training altijd met een warming-up, dit kan al door de eerste meters rustig van start te gaan en je spieren hierdoor op te warmen.

Training 1	Training 2	Training 3
<ul style="list-style-type: none"> - 6 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 4 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 6 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 5 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 6 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 4 x herhalen</u>

Week 2

In de tweede week gaan we met het schema 'Afvallen door fietsen' rustig door maar we dagen je in de tweede training iets meer u

Training 1	Training 2	Training 3
<ul style="list-style-type: none"> - 6 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 4 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 12 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 3 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 6 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 5 x herhalen</u>

DE KOP IS ERAF, LEKKER BEZIG!**Week 3**

Training 1	Training 2	Training 3
<ul style="list-style-type: none"> - 20 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 15 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 3 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 12 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 4 x herhalen</u>

Week 4

Training 1	Training 2	Training 3
<ul style="list-style-type: none"> - 20 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 15 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 3 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 20 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>

Week 5

Training 1	Training 2	Training 3
<ul style="list-style-type: none"> - 25 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 20 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 3 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 20 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 3 x herhalen</u>

Week 6

Training 1	Training 2	Training 3
<ul style="list-style-type: none"> - 20 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 3 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 30 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 20 minuten up-tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>

HALVERWEGE**Week 7**

Training 1	Training 2	Training 3
<ul style="list-style-type: none"> - 35 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 25 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 3 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 35 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>

Week 8

Training 1	Training 2	Training 3
<ul style="list-style-type: none"> - 20 minuten up-tempo - 2 minuten rustig tempo - 40 minuten gemiddeld tempo 	<ul style="list-style-type: none"> - 30 minuten up-tempo - 40 minuten gemiddeld tempo 	<ul style="list-style-type: none"> - 12 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo - 50 minuten gemiddeld tempo

Week 9

Sommige trainingen nemen aardig tijd in beslag. Zo ben je meer dan een uur per training bezig. Gun jezelf deze tijd. Je zult merken dat je dit goed zal doen.

Training 1	Training 2	Training 3
<ul style="list-style-type: none"> - 10 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo - 50 minuten up-tempo 	<ul style="list-style-type: none"> - 30 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 50 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten rustig tempo - 15 minuten up-tempo

Week 10

Training 1	Training 2	Training 3
- 80 minuten gemiddeld tempo	- 30 minuten up-tempo - 2 minuten rustig tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>	- 70 minuten gemiddeld tempo

NOG EVEN VOLHOUDEN!**Week 11**

Deze week is het einde dan ook echt in zicht. We gaan je nog een keer goed uitdagen. Ben je nog lang niet uitgefietst? Neem dan contact met ons op voor een vervolg schema

Training 1	Training 2	Training 3
- 85 minuten gemiddeld tempo	- 30 minuten up-tempo - 10 minuten gemiddeld tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>	- 70 minuten gemiddeld tempo

Week 12

Training 1	Training 2	Training 3
- 15 minuten gemiddeld tempo - 50 minuten up-tempo	- 35 minuten up-tempo - 5 minuten gemiddeld tempo <u>bovenstaande 2 x herhalen</u>	- 85 minuten gemiddeld tempo

JE HEBT JEZELF OVERTROFFEN!

Van harte gefeliciteerd met dit fantastische resultaat. Je fietst ruim een uur op een prima tempo, dit had je na week 1 vast niet kunnen bedenken. Je hebt afgelopen maanden aan jezelf gewerkt en enorm veel calorieën verbrand.