

Hi,

Hierbij het gratis fietsschema voor beginners (25 kilometer). Ben je van plan om te gaan fietsen, of je misschien wel in te schrijven voor een mooie wielertocht. Dan helpt dit fietsschema voor beginners je mooi op weg. Dit schema helpt je, zodat dat je straks 25 kilometer (zonder tussenpauze) fietst. Hierdoor kun je verkennen of de wielersport iets voor jou is.

Drie trainingen per week

Dit 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



Drie soort fietsstijlen

Er zijn drie soorten fietsstijlen in het fietsschema voor beginners opgenomen:

“Rustig tempo”, hiermee wordt bedoeld het fietsen wat je goed vol kunt houden, let wel op dat je niet koud wordt.

“Gemiddeld tempo” wordt bedoeld dat je lekker door trapt, geniet ondertussen wel van de omgeving

“Sprinten” wordt bedoeld dat je een korte tijd voluit gaat.

Week 1

We gaan er vanuit dat je nog geen conditie hebt. En daarom beginnen we deze week vrij rustig. Is dit te makkelijk voor je dan kun je gerust een paar trainingen verder starten. Maar let op, het is geen wedstrijd! Dát je gaat is belangrijker dan hoe snel je gaat.

Training 1	Training 2	Training 3
- 40 minuten rustig tempo	- 30 minuten gemiddeld tempo	- 30 minuten rustig fietsen - 2 minuten sprinten

Week 2

In de tweede week gaan we rustig door maar we verlengen de tijden een beetje.

Training 1	Training 2	Training 3
- 50 minuten rustig tempo	- 35 minuten gemiddeld tempo	- 40 minuten gemiddeld tempo

DE KOP IS ERAF, LEKKER BEZIG!

Week 3

We gaan de duur nu flink opvoeren om je conditie een boost te geven. Ga (nog) niet tot het gaatje. We proberen je afstand ruim te verleggen zodat je straks de 25 kilometer in een mooi tempo kunt afleggen. Schrik dan ook niet als je na je trainingsrondje ruim boven de 25 kilometer komt. We eindigen de week weer met sprinten. Probeer hiervoor een geschikte weg te kiezen, een weg waar bij je je helemaal kunt laten gaan.

Training 1	Training 2	Training 3
- 60 minuten rustig tempo	- 50 minuten gemiddeld	- 40 minuten gemiddeld tempo - 3 minuten sprinten

Week 4

Training 1	Training 2	Training 3
- 70 minuten rustig tempo	- 55 minuten gemiddeld tempo	- 35 minuten gemiddeld tempo

Week 5

Let ook op goede kleding, laat je niet af schrikken door de regen. Maar zorg dat je het niet koud gaat krijgen.

Training 1	Training 2	Training 3
- 80 minuten rustig tempo	- 60 minuten gemiddeld tempo	- 35 minuten gemiddeld tempo - 5 minuten sprints

Week 6

Training 1	Training 2	Training 3
- 90 minuten rustig tempo	- 70 minuten gemiddeld tempo	- 40 minuten gemiddeld tempo - 5 minuten sprints

HALVERWEGE**Week 7**

Dit fietsschema bestaat uit twee of drie trainingen per week. Goed om er lekker in te komen. Indien je een training mist, is dit geen ramp hoor.

Training 1	Training 2	Training 3
- 90 minuten rustig tempo	- 6 x 5 minuten sprints (2 minuten pauzetijd tussendoor)	- 45 minuten gemiddeld tempo - 5 minuten sprints

Week 8

Voila, meer dan de helft van het schema zit erop. Je zult merken dat het fietsen al een stuk soepeler gaat dan in het begin. Zie dit dan ook al motivatie om vol te houden.

Training 1	Training 2	Training 3
- 100 minuten rustig tempo	- 8 x 2 minuten sprints (1 minuut pauzetijd tussendoor)	- 60 minuten gemiddeld tempo

Week 9

Sommige trainingen nemen aardig tijd in beslag. Zo ben je al snel een uur per training bezig. Gun jezelf deze tijd. Je zult merken dat je dit goed zal doen. Geniet tijdens het fietsen van je omgeving en let erop dat ook nu verkeersregels gelden.

Training 1	Training 2	Training 3
- 75 minuten rustig tempo	- 6 x 5 minuten sprints (2 minuten pauzetijd tussendoor)	- 55 minuten gemiddeld tempo - 2 minuten sprints

Week 10

Training 1	Training 2	Training 3
- 100 minuten rustig tempo	- 8 x 3 minuten sprints (2 minuten pauzetijd tussendoor)	- 60 minuten gemiddeld tempo

NOG EVEN VOLHOUDEN!**Week 11**

De laatste week voordat je er aan moet geloven. Geen nood, je hebt een goede training achter de rug en dit opstapje stoomt je helemaal klaar voor de laatste week.

Training 1	Training 2	Training 3
- 50 minuten rustig tempo	- 4 x 3 minuten sprints (2 minuten pauzetijd tussendoor)	- 50 minuten gemiddeld tempo

Week 12

Training 1	Training 2	Training 3
- 30 minuten gemiddeld tempo	- 8 x 1 minuten sprints (2 minuten pauzetijd tussendoor)	- 30 minuten rustig 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.