



Fitter met je e-bike!

Hoe dan!?



Michel Kreder
COACHING

Gesubsidieerd door de gemeente Zuidplas



Fiets je fitter met een e-bike!

Michel Kreder Coaching helpt u eenvoudig vooruit

Hoe werkt het?

Verhoogde weerstand en een verbeterde conditie door elektrisch fietsen? Dat kan. Met het e-bike fietsprogramma van voormalig wielerveder Michel Kreder gaan uw gezondheid en uithoudingsvermogen er snel op vooruit.

Over de gunstige effecten van elektrisch fietsen¹ voor lichaam en geest bestaan veel vooroordelen. Dankzij trapondersteuning hoeft u zelf toch nauwelijks iets te doen? Wordt uw conditie dan echt beter van een ritje op de e-bike? Kun u op een elektrische fiets uw weerstand verhogen?

Treffend voorbeeld van zo'n vooroordeel was het verhaal van een klant die aan zijn vriend vertelde dat hij via Michel Kreder Coaching aan het trainen was op zijn e-bike....een daverende lach volgde!

Ja hoor, wel als u gericht fietst volgens een beproefde methode. Wie het e-bike programma van Michel Kreder Coaching volgt, ervaart dit aan den lijve. Deze in Nederland unieke aanpak gaat uit van 'slimmer' fietsen. Dat is niet zozeer een kwestie van steeds langer of intensiever fietsen als wel van afgemeten bewegen. Zonder zware inspanning maar met gezondheidswinst!

Inderdaad, na het volgen van het e-bike fietsprogramma ben u niet moe. Er wordt namelijk geen enorme inspanning van u gevraagd. Door gestructureerd te bewegen, verbrandt u vet en bouwt u spiermassa en conditie op zonder te hoeven zweten. Vrijkomende endorfine, hét gelukshormoon, leidt tot een ontspannen lichaam en geest. En fietsen in de buitenlucht is sowieso gezond!

Fit worden op de e-bike kost bovendien niet veel tijd. Tien weken twee of driemaal per week een half uur in het zadel is genoeg. Op tijden dat een training u het beste uitkomt.

Dus stap op de e-bike, volg het programma van Michel Kreder en voel u vitaal!

¹ e-bike of elektrische fietsen met een snelheid tot max. 26 km per uur.

Voor alle leeftijden en voor elke e-bike

Op basis van de online ingevulde vragenlijst maakt Michel Kreder Coaching een *trainingsprogramma op maat*. Elke training duurt ca. 30 minuten. Leeftijd speelt geen rol. Wel moet je vertrouwd zijn met je fiets. Als je het idee hebt dat je de fiets nog niet goed beheerst, is het beter eerst het fietsen met een e-bike onder de knie te krijgen.

Alle elektrische fietsen zijn in principe geschikt wanneer het display de volgende info vermeldt:

- snelheid. De trainingsschema's zijn gebaseerd op snelheid.
- standen van trapondersteuning. In de ECO-stand heeft de fietser de minste en in de HIGH-stand de meeste trapondersteuning.

Voorbeeld:



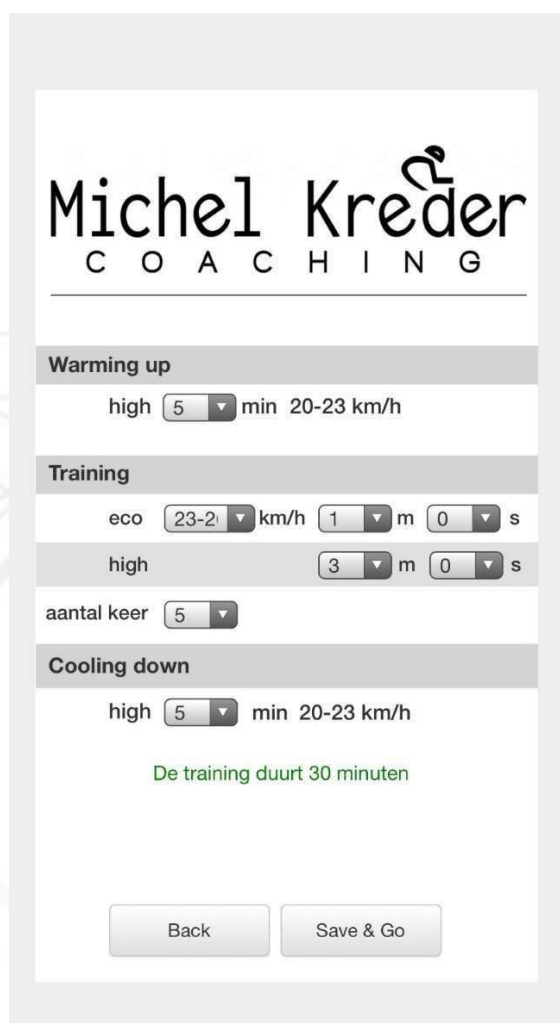
Man, 64 jaar, geen sporter, bankzitter, wandelt en fietst af en toe. Gemeten resultaat na training (op basis van nulmeting): veel lagere hartslag, met een hogere snelheid gefietst (langere afstand) en hartslag na training weer sneller op het oude niveau. Zelf zegt hij: "Ik voel me fitter, langdurig recreatief fietsen gaat een stuk makkelijker en het mooie is dat je niet moe bent na de training!"

Het display vermeldt de snelheid (km per hour / uur) en het niveau van de trapondersteuning (ECO-stand). Heb je vragen over de display op je fiets? Neem gerust contact op: info@michelkrederscoaching.nl

Het fietsschema: ins en outs

Elke week krijg je een fietsschema, via e-mail of WhatsApp. Zo'n schema bestaat uit 3 stappen – de warming-up, de training en de cooling down – en wordt soms uitgebreid naar 5 stappen.

Voorbeeld van een trainingsschema:



The screenshot shows the Michel Kreder Coaching app interface for configuring a training session. The screen is titled "Michel Kreder COACHING" and is divided into four sections: "Warming up", "Training", "Cooling down", and a summary. The "Warming up" section has a "high" speed set to 5 and a "min" speed of 20-23 km/h. The "Training" section has an "eco" speed set to 23-26 km/h for 1 minute, followed by a "high" speed set to 3 minutes. The "aantal keer" (number of times) is set to 5. The "Cooling down" section has a "high" speed set to 5 and a "min" speed of 20-23 km/h. At the bottom, there are "Back" and "Save & Go" buttons. A green message at the bottom of the screen states "De training duurt 30 minuten".

"Ik ben je heel dankbaar voor je trainingsschema's. Het volhouden is geen probleem en ben zelfs zo enthousiast dat ik vorige week een nieuwe elektrische fiets hebt gekocht. Mijn conditie is met sprongen vooruit gegaan" (Man, 65 jaar).

De warming-up duurt in dit programma 5 minuten en je fietst met een snelheid van 20-23 km/uur in de High-stand, dat is de stand met de meeste trapondersteuning. De volgende fase – de training – bestaat uit 1 minuut (23-26 km/uur) in de Eco-stand gevolgd door 3 minuten herstel in de High-stand (20-23 km/uur), en dat doe je 5x achter elkaar. Je sluit het programma af met 5 minuten cooling down. De totale training duurt 30 minuten.

Wat is het geheim?

Maar: “ ik fiets elke week al 40 km of meer is dat dan niet voldoende om de conditie te verbeteren?” Natuurlijk draagt dit bij aan een betere conditie maar is lang niet zo effectief als het e-bike fietsprogramma van Michel Kreder Coaching. Waarom? Dit programma is gebaseerd op de trainingsleer voor wielrennen. Het idee is dat je jouw lichaam gestructureerd sterker maakt door deze telkens een prikkel te geven die het lichaam uit balans brengt. Door structurele herhaling (bijv. maandag, woensdag en vrijdag) word jouw lichaam sterker en vooral fitter. De structuur, de variatie tussen minimale en maximale trapondersteuning en de balans tussen structuur en variatie, vormen samen een ideale mix die jou vooruit helpt. En dit bereik je niet als je zo maar wat recreatief fietst hoeveel km je ook per week aflegt!

Eenvoudig trainen met een app

Ter ondersteuning van de training heeft Michel Kreder Coaching een timer-app ontwikkeld die afgestemd is op de fietsschema's voor de elektrische fiets. Je installeert de app op je smartphone.

Je voert het fietsschema in je app in, drukt op start en de training begint. Een geluidssignaal geeft telkens aan wanneer je naar een volgende trainingsfase moet gaan.



Vrouw 61 jaar, fietst dagelijks, geen sporter, heeft de trainingsschema's gevolgd (3x per week, 30 minuten per keer). Nulmeting op basis van hartslag uitgevoerd en een hartslag-meting na het afronden van de trainingsschema's. Gemeten resultaat: lagere hartslag, met hogere snelheid gefietst en betere conditie. Zelf zegt ze er over: "Ik ben de trainingsschema's van Michel Kreder Coaching gaan volgen om enerzijds de conditie te verbeteren en anderzijds mijn spiermassa te versterken. Algemene beeld is dat ik makkelijker fiets, niet altijd met de hoogste trapondersteuning fiets -wat ik voorheen wel deed- en bovendien voel ik mij er goed bij."

Spring op de fiets!

Deelnemers aan het e-bike fietsprogramma vinden de trainingen erg leuk, gevarieerd en uitdagend. Probeer het vooral zelf eens uit om er achter te komen of het wat voor je is. Meld je nu eenvoudig aan en spring op de fiets!

Het complete pakket:

- e-bike fietsprogramma (10 weken)
- e-book met praktische instructies (o.a. installatie app)
- 2 of 3 keer trainen per week
- 30 of 40 minuten fietsen per training
- elke week een nieuw fietsschema via e-mail of app-bericht (WhatsApp)
- een timer-app voor je smartphone
- vragen en contact via e-mail of WhatsApp

Kosten € 69,95 incl. BTW

Aarzel nu niet meer, meld je nu direct aan en klik op:

www.michelkredercoaching.nl/e-bike/

Welcome aboard!

Wie is Michel Kreder?

Michel Kreder is op 8 jarige leeftijd begonnen met wielrennen en is ruim 10 jaar professioneel wielrenner geweest. Hij heeft wedstrijden gereden over de gehele wereld waaronder 4x de Vuelta in Spanje. Michel heeft in die periode veel ervaring en kennis opgedaan omtrent conditieverbetering, voeding en hoe je mentaal sterker kan worden. Sinds 2020 heeft hij zijn eigen coachings- en trainingsbedrijf. Hij begeleid inmiddels zo'n 100 wielrenners, geeft groepstrainingen, is ploegleider bij HSK Trias in Den Haag en heeft op verzoek van het wielertijdschrift Bicycling trainingsschema's voor wielersliefhebbers ontwikkeld. Zijn professionele ervaring en kunde heeft hij 2021 ook vertaald in fietsschema's voor de e-bike. Eerste resultaten laten zien dat 'slimmer' fietsen ook met een e-bike een mooie gezondheidswinst oplevert!



Michel Kreder
C O A C H I N G

www.michelkrederscoaching.nl



Goed gedaan!
Keep up the good work!

Go & Start again