



# FITTER MET JE E-BIKE HOE?

*Boost je conditie met dit effectieve e-bike programma!*

**MICHEL KREDER**

1 | Pagina

# Inhoud:

- Even voorstellen .....	3
- Waarom fietsschema's voor e-bikes?.....	4
- Veiligheid en welke e-bike's?.....	5
- Fietsschema's voor iedereen!.....	7
- Het schema in detail .....	8
- Het geheim van de training .....	9
- De 'Fitter met je e-bike' App.....	10
- Het juiste moment voor een training.....	11
- E-bike controle .....	12
- Ervaring van anderen.....	14
- Nog vragen? .....	15

# Even voorstellen

*Want wie is nou eigenlijk het brein achter dit unieke fietsprogramma?*

**De populariteit van e-bikes is de afgelopen jaren enorm toegenomen. Wat ooit werd geassocieerd met senioren, heeft nu mensen van alle leeftijden enthousiast gemaakt voor elektrisch fietsen.**

***“Waarom gaan we dit middel niet slim gebruiken om onze gezondheid te verbeteren?”*, dacht Michel Kreder. In plaats van e-bikes uitsluitend te zien als een gemakkelijke manier om van A naar B te komen, kunnen we ze ook gebruiken als een effectieve tool voor het verbeteren van onze algehele gezondheid en conditie.**

Op 8-jarige leeftijd begon Michel Kreder met zijn passie wielrennen en heeft hij meer dan 10 jaar als professioneel wielrenner doorgebracht. Tijdens zijn carrière heeft hij wereldwijd wedstrijden gereden waaronder 4x de Vuelta in Spanje.

In die tijd heeft Michel een schat aan ervaring en kennis opgedaan met name op het gebied van conditieverbetering, voeding en mentale kracht.



Sinds 2020 heeft hij zijn eigen coachings- en trainingsbedrijf, waar hij met trots meer dan 100 wielrenners begeleidt. Hij geniet ervan om groeps- en bedrijfstrainingen te geven en heeft op het verzoek van het wielertijdschrift *Bicycling* speciale trainingsschema's ontwikkeld. Maar Michel ging nog een stap verder.....

In 2021 besloot hij zijn professionele ervaring en vaardigheden te gebruiken om speciale fietsschema's te maken voor de e-bike. Het is fantastisch om te zien dat deze aanpak van 'slimmer' fietsen met een e-bike een opmerkelijke gezondheidswinst oplevert!

***“Het fietsschema is geschikt voor iedereen, ongeacht je leeftijd, conditie of type e-bike”.***

## Waarom fietsschema's voor e-bikes?

*Levert een fietsschema dan wat op?*

Het begon allemaal in 2021 met een try-out groep. De groep startte met een nulmeting en eindigde met een eindmeting om inzichtelijk te maken wat de effecten waren. Na 10 weken trainen heeft dit indrukwekkende resultaten opgeleverd.

Deelnemers aan de e-bike trainingen herstelden sneller, hun hartslag keerde sneller terug naar normaal en ze konden langere afstanden fietsen. Bovendien voelden ze

zich fitter en hadden ze een betere algehele conditie. Deze positieve ervaringen hebben ertoe geleid dat Michel deze e-bike trainingsprogramma's verder heeft ontwikkeld.

## Veiligheid en welke e-bikes?

*Veilig trainen op elke e-bike!*

Veiligheid staat bij het trainen voorop.

Met de groeiende populariteit van e-bikes is ook het aantal fietsongelukken met ernstig letsel toegenomen.

Het is misschien verrassend, maar de meeste e-bike-ongelukken zijn eenzijdig, veroorzaakt door fouten in het eigen gedrag, zoals stuur- en remfouten.

Daarom heeft Michel Kreder Coaching speciale techniektrainingen voor de e-bikes ontwikkeld om de kans op ongelukken te minimaliseren.

Het is belangrijk dat je je e-bike onder 'controle' hebt. Als je dat gevoel niet hebt, is het raadzaam om de **techniektraining** van Michel te volgen.

Klik [hier](#) voor meer informatie.

De e-bike fietsprogramma's zijn in principe geschikt voor alle soorten elektrische fietsen, op voorwaarde dat het display de volgende informatie weergeeft:

- A. Snelheid: de fietsschema's zijn gebaseerd op de snelheid waarmee je fietst.
- B. Trapondersteunings-standen: het is belangrijk dat je e-bike meerdere standen van trapondersteuning heeft.

Voorbeeld display:

In onderstaande plaatje geeft de ECO-stand de minstetrapondersteuning, terwijl de HIGH-stand de meeste trapondersteuning biedt.



# Fietsschema's voor iedereen!

*Het e-bike fietsschema is makkelijk te integreren in je wekelijkse routine.*

Als je op zoek bent naar een laagdrempelige manier om je conditie te verbeteren dan zijn de fietsschema's precies iets voor jou. Of zoals een deelnemer het verwoordde:

***“Het mooie van dit fietsschema is dat aansluit aan jouw individuele behoeften en doelen. Of je nu wilt werken aan je conditie, jezelf wilt uitdagen of gewoon wilt genieten van ontspannen ritten, dit schema biedt de flexibiliteit die je nodig hebt.” Chris Romijn***



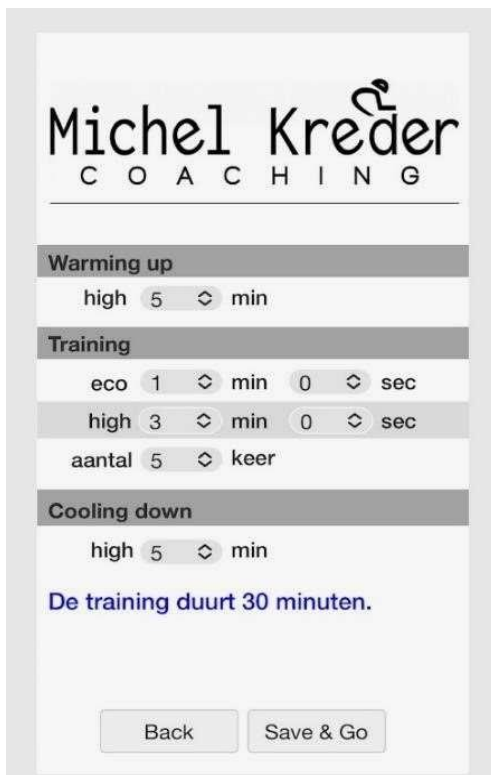
# Het schema in detail

*De ins en outs*

Elke week krijg je een fietsschema toegestuurd via de mail. De meeste schema's bestaan uit 3 onderdelen:

- De warming-up,
- Training
- De cooling down

Zo'n schema ziet er als volgt uit:



The screenshot shows a web interface for a cycling training plan. At the top, it says "Michel Kreder COACHING" with a small logo. Below this, there are three sections: "Warming up", "Training", and "Cooling down". Each section has a "high" setting and a duration. The "Warming up" section has "high 5 min". The "Training" section has "eco 1 min 0 sec", "high 3 min 0 sec", and "aantal 5 keer". The "Cooling down" section has "high 5 min". At the bottom, there is a blue link that says "De training duurt 30 minuten." and two buttons: "Back" and "Save & Go".

- **Warming up:** 5 minuten. Je fietst dan in de High-stand (meeste trapondersteuning) meteen snelheid van 20-23 km per uur.
- **Training:** 1 minuut Eco- stand, je fietst dan 23-26 km per uur. Daarna: 3 minuut High- stand (20-23 km per uur). Dit is 1 rondes en die doe je 5x achterelkaar.
- **Cooling down:** 5 minuten. Je fietst dan in de High-stand.

*“Maar wat is nou het geheim?”*

# Het geheim van de training

*De kracht van herhaling.*

Het e-bike fietsprogramma is gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwde trainingsleer voor wielrenners. Het programma gebruikt een gestructureerde aanpak om je lichaam sterker en fitter te maken. Door herhaling van de trainingen op vaste dagen en variatie in trapondersteuning, bereik je verbazingwekkende resultaten.

De jarenlange ervaring van Michel Kreder zit verwerkt in de structuur van het programma. Dit zorgt ervoor dat de trainingen gevarieerd zijn, met een balans tussen minimale en maximale trapondersteuning. Deze op professionele kennis gebaseerde variatie is essentieel om optimale resultaten te behalen.

**“Maar ik fiets al 40 km per week op mijn e-bike, wat helpt zo’n training nog?”** Onderzoekresultaten laten zien dat het e-bike fietsprogramma van Michel Kreder vele malen effectiever is dan recreatief fietsen zonder gebruikmaking van een op jouw conditie afgestemd gestructureerd plan.

***“Het doel van de fietsschema’s is om doelgericht te werken aan je conditie en het versterken van je lichaam.”***

# De ‘Fitter met je e-bike’ App

*We ondersteunen je digitaal..*

Om de trainingen makkelijker te maken, is er een timer-app ontwikkeld die specifiek is afgestemd op de fietsschema's voor de elektrische fiets.

Met deze app kun je je fietsschema invoeren en de training starten. De app geeft tijdens het fietsen aan wanneer een volgende trainingsfase begint.

***“Makkelijker kunnen we het je niet maken!”***



# Het juiste moment voor een training

*maak het een gewoonte!*

Het fietsschema is het meest effectief als je 3x per week traint. Maak van bijvoorbeeld elke maandag, woensdag en vrijdag een gewoonte om een half uur te trainen op je e-bike. Regent het op maandag? Of heb je het te druk? Doed dan de training op dinsdag, donderdag en zaterdag.

Wanneer je de trainingen gaat starten dan krijg je een praktijkinstructie per mail toegestuurd met uitgebreide tips. Bijv. hoe en waar je het beste kunt trainen, hoe de app geïnstalleerd moet worden en hoe de trainingsschema's in de app geprogrammeerd moeten worden.



# E-bike controle

*Safety first!*

Voor e-bike trainingen en het dagelijks verkeer moet je e-bike in goede conditie zijn. Een aantal tips:

**Remmen:** Zorg ervoor dat de remmen het goed doen en weet hoe je ze effectief kunt gebruiken. Test de remmen regelmatig en laat ze indien nodig onderhouden om optimale prestaties te garanderen. Vergeet niet dat e-bikes vaak sneller kunnen accelereren dan reguliere fietsen, dus het is belangrijk om voldoende remafstand te behouden.

**Accu:** Een andere belangrijke factor is het beheersen van de accu en het controleren van je batterijniveau tijdens je ritten. Zorg ervoor dat je weet hoe je de batterij kunt opladen en hoe je het energieniveau kunt controleren. Het is handig om te weten hoe ver je kunt rijden met een volle batterij, zo kan je inschatten of de accu genoeg is opgeladen voor jouw fietstraining.

**Banden:** Niemand wil tijdens een fietsrit langs de kant komen te staan met een lekke band. Het is daarom van belang om van tevoren de banden te controleren op eventuele steentjes en andere onzuiverheden. Ook is het van belang dat de banden hard genoeg zijn opgepompt. Op de zijkant van elke fietsband staat hoeveel bar er in de band maximaal mag. Zie voorbeeld, bij deze fiets mag er 6.0 bar in.



Je kan de banden zelf oppompen tot het gewenste aantalbar of rij even langs de lokale fietsenmaker voor de juiste bandenspanning.

**Helm:** Hoewel het er misschien niet modieus uitziet, is het dringende advies om een fietshelm te dragen. Vooral bij een val kan een helm bescherming bieden. Onthoud dat het niet altijd jouw eigen schuld hoeft te zijn als een automobilist of medefietser je over het hoofd ziet en je omver rijdt. Je zult blij zijn dat je een helm draagt om jezelf te beschermen.

# Ervaringen van anderen

*Altijd fijn te horen van degene die je voor zijn geweest!*

*“Ik ben nu 4 weken bezig, de eerste week zoals met alles was best moeilijk, daarna ging het vlot en ik vind het heerlijk! De trainingen zijn nu goed te doen, ik probeer nu zelfs om de dag 35 km te fietsen. In de weekeinde ongeveer 60km. Zelfs nieuwe fiets gekocht voel me top, slaap beter en zonder het schema van Michel was het me nooit gelukt. Ben hem dankbaar.”*

*“Van de week onderweg naar mijn werk heb ik al geprobeerd om in deze stijl te fietsen, het verschil ik calorieverbruik en hartslag was aanmerkelijk (gemeten met mijn apple watch) De weg naar mijn werk is normaal altijd zó saai maar met deze manier van fietsen wordt het alleen maar leuker!”*

*“Recent de 10 weken training gedaan voor E-bikes (3x per week 30 minuten). Verrassend hoe je op een gestructureerde manier van fietsen met een e-Bike zoveel conditionele vooruitgang kan boeken. De trainingsschema's zijn gevarieerd en makkelijk in de gratis App te programmeren. De App geeft een welkome ondersteuning tijdens de training. Ik doe nu 'onderhoudstraining' 2x per week en ga in het najaar weer een trainingssessie doen van 3x per week 10 weken lang. Van harte aanbevolen!”*

# Nog vragen?

*Vraag maar raak!*

Misschien denk je ondertussen, hmm.. die Michel Kreder lijkt er verstand van te hebben..

En misschien lijkt het je wel wat om mijn kennis en ervaring te gebruiken om op deze laagdrempelige manier je conditie te verbeteren.

**Ik kan je daarbij helpen!**

**Klik [hier](#) om je in te schrijven!**

Mochten er dingen nog niet helemaal duidelijk voor je zijn of heb je toch nog een aantal vragen, stel ze dan vooral!

Mail me op [info@fittermetjeebike.nl](mailto:info@fittermetjeebike.nl) en ik beantwoord al je vragen zo snel mogelijk!

Bellen mag natuurlijk ook: 06 - 39 77 13 14

***Met sportieve groet,  
Michel Kreder***