Training en begeleiding

De medewerkers van Wielerfit XL bieden individuele trainingsbegeleiding en persoonlijke trainingsschema's aan, om uw persoonlijke wielerdoelen te bereiken. Voor beginnende fietsers tot wedstrijdrenners.

Consult inspanningsfysioloog

Wat is een efficiënte manier van trainen? Hoe kunt u de resultaten van een inspanningstest benutten voor een gerichte trainingsaanpak? En hoe bereidt u zich optimaal voor op een Gran Fondo? Inspanningsfysioloog Tim Veneman helpt wielrenners van elk niveau met het interpreteren van testresultaten en het geven van trainingsadvies. Zo traint u doelgericht en werkt u effectief toe naar uw sportieve doelen. Als u een afspraak wil maken, kunt u bellen naar (073) 553 35 53 of het contactformulier invullen.

Trainingsschema's

Samen met de wielertrainer wordt er een trainingsschema opgesteld. In dit programma staan alle doelen, waarbij ook rekening wordt houden met werk- en privéleven, deze combinatie zorgt ervoor dat u flexibel kunt trainen. Neem voor meer informatie en/ of het maken van een afspraak contact op met wielertrainers Jamie van Rijswijk of Erwin Florie.

- www.wielertrainer.com/trainingsbegeleiding (https://wielertrainer.com/trainingsbegeleiding/)
- www.d1-fietstraining.nl/trainingsschema-op-maat (https://www.d1-fietstraining.nl/trainingsschema-op-maat/)

Ademspiertraining (Powerbreathe)

Powerbreathe is een gerichte krachttraining voor de ademhalingsspieren. U traint onder deskundige begeleiding en leert dieper en makkelijker adem te halen en dat bij inspanning ook langer vol te houden. Een goed getrainde ademhaling kan de sportieve prestaties en inspanningstolerantie verbeteren. Lees hier meer informatie over Powerbreathe (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc/powerbreathe) of bel (073) 553 35 53 voor het maken van een afspraak.

Corestability en krachttraining

Tijdens de winterperiode worden de trainingen periodiek opgebouwd in intensiteit en in trainingsmethode. De trainingen zijn persoonlijk gericht en worden individueel gemonitord. Eventueel worden gerichte oefeningen voor blessures meegenomen tijdens de trainingen. Dit wordt gedaan wanneer dit wordt geadviseerd door uw fysiotherapeut of medisch specialist. Wij houden rekening met rennerstype: klimmer, sprinter of tijdrijder.

Kijk voor meer informatie op de website van Wielertrainer.com (https://wielertrainer.com/kracht-corestabilitytraining/)

Code SMC-041C

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis