



Scanrapport Seizoen 2024

Voornaam Naam

Gemaakt door Cycloforce Coach
info@cycloforce.be

Inhoudsopgave

1	Overzicht	3
2	Opdeling seizoen	7
2.1	Base 1	7
2.2	Base 2	7
2.3	Build 1	8
2.4	CX	9
3	Wedstrijden	10
3.1	MTB: Tessenderlo (14/07/2024)	10
3.2	MTB: Averbode (18/08/2024)	12
3.3	CX: Palmcross Steenhuffel (07/09/2024)	14
3.4	CX: Kermiscross Ardooie (17/10/2024)	16
3.5	CX: Kortenberg (11/11/2024)	18
3.6	CX: Parkcross Ravenstein Hever (16/11/2024)	20
4	Samenvatting van het seizoen en aanbeveling richtdoelen volgend seizoen	21
5	Definities	30
6	Versiebeheer	30

Overzicht

Doel van dit seizoen was om cyclocross-wedstrijden te rijden en hier betere resultaten te halen dan het vorige seizoen. Bonus, het podium halen op het VlaamsBrabants kampioenschap. Als voorbereiding was het ook de bedoeling om MTB-wedstrijden te rijden in het ATB-circuit. Uit eerdere analyse werd 300 W NP bekomen, als richtdoel om betere tijden/posities te rijden in veldritten.

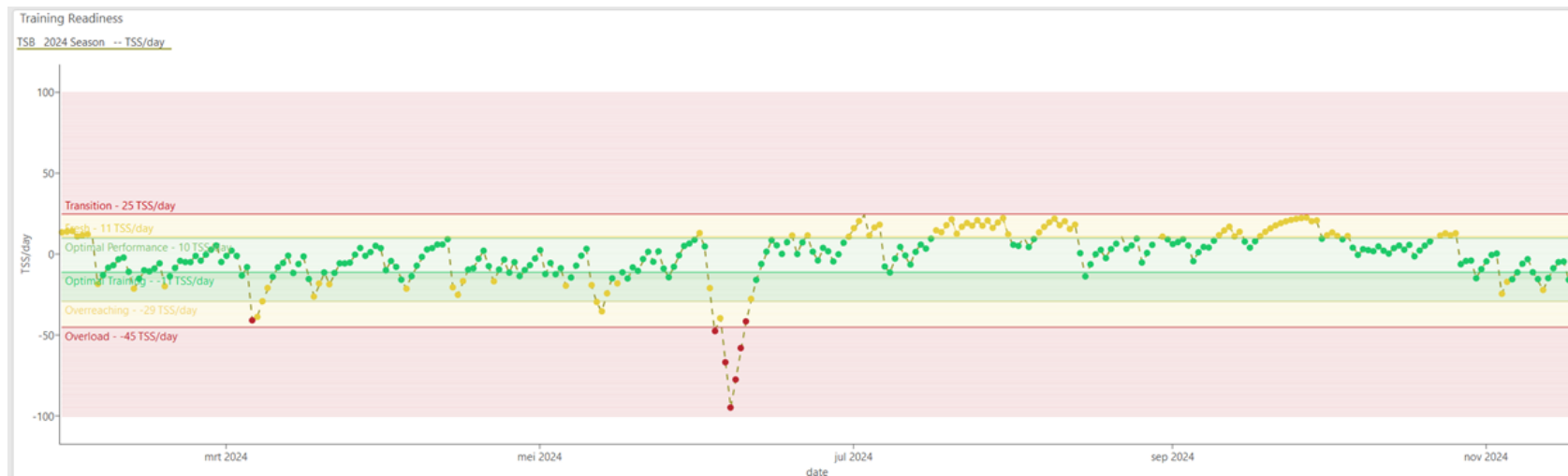
Het seizoen is onderverdeeld in volgende trainings- en wedstrijdblokken:

- BASE 1: 4 Week-blokken x 3
 - Periode: 29/01-21/04/2024
 - Hoe: Fietsen + Fitness
 - Doel: Betere basis bouwen dan in 2023
- BASE 2: 4 Week-blokken x 3 (Tempo-blok, Sweetspot-blok en FTP-blok)
 - Periode: 22/04-14/07/2024
 - Hoe: Fietsen + Bergvakantie met wielclub
 - Doel: Focus op specifieke aerobe blokken, opbouw intensiteit per trainingsblok
- BUILD 1: 4 Week-blokken x 2 (FRC extensieve-blok, FRC intensieve-blok)
 - Periode: 15/07-01/09/2024
 - Hoe: MTB + Cross focus
 - Doel: Focus op specifieke anaerobe blokken
- CX:
 - Periode: 02/09-17/11/2024
 - Hoe: Cross focus
 - Doel: 300W NP

Positieve punten: nieuwe records voor 5sec, 5min, 20min, mFTP en sFTP

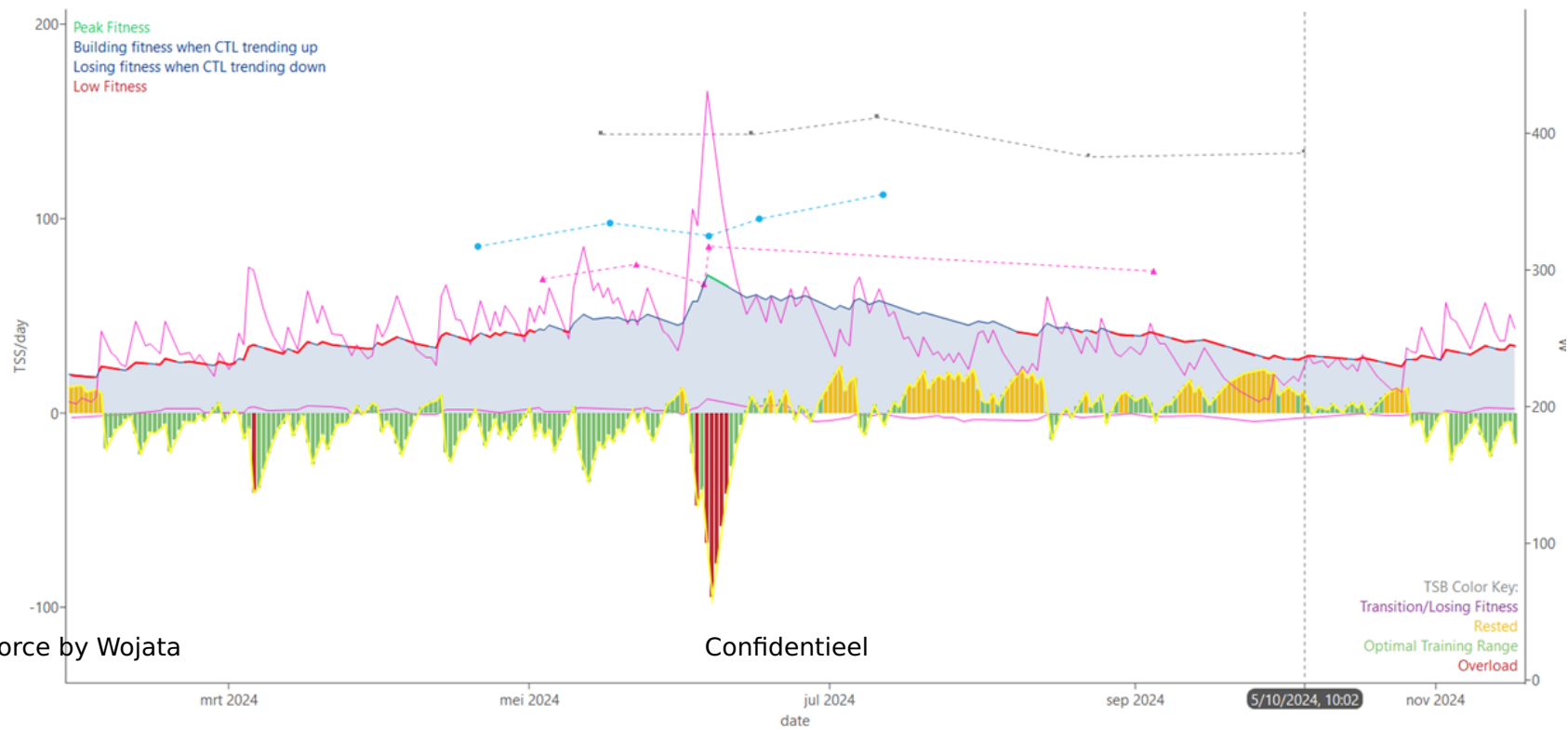
Werkpunten: Tijdens Build fase te weinig tijd gestoken in VO2max en Anaerobe intervallen, door gebruik aan tijd (werk en vakantie) en motivatie

Overzichtstabel		Unit	Base1	Base 2	Build1	CX	Totaal
20min ijking		[W]	293, 307, 317	334, 337, 355		314	
5min ijking		[W]	367, 367	399, 399, 411	383	386	
1min ijking		[W]	591				
5sec ijking		[W]	1115		1254		
mFTP		[W]	297	328	277	298	
sFTP	Start	[W]	230	290	335	280	
	Einde	[W]	300	330	340	300	
Pmax		[W]	1246	1316	1434	1312	
PVO2max		[W]	368	417	345	368	
Totale tijd	Gereden	[uu:mm]	69:28	99:56	39:30	49:13	
	Gepland	[uu:mm]	68:09	115:30	61:04	70:00	
Tijd per week	Min	[uu:mm]	2:58	3:38	1:45	2:26	
	Gemiddeld	[uu:mm]	5:47	8:19	5:38	4:55	
	Max	[uu:mm]	9:05	17:18	10:01	9:00	
Aantal weken >= Gemiddelde tijd per week		[#]	5	6	3	4	
Aantal weken		[#]	12	12	7	10	41
Aantal uren indoor		[uu:mm]	14:31	14:12	5:15	14:05	
Aantal uren endurance (zone 2 met wegfiets)		[uu:mm]	15:22	19:48	4:28	4:56	
Aantal uren MTB/Cross		[uu:mm]	6:33	6:43	16:25	17:12	
Aantal keren fitness		[#]	5	0	0	0	5



Performance Manager Chart with Insights

2024 Season Restered -- CTL 29 TSS/day ATL 25 TSS/day TSB 11 TSS/day MMP 5 Min (P5) 386 W MMP 20 Min (P5) 355 W MMNP 60 (P5) 299 W Ramp Rate -2,8 TSS/day





Opdeling seizoen

Base 1

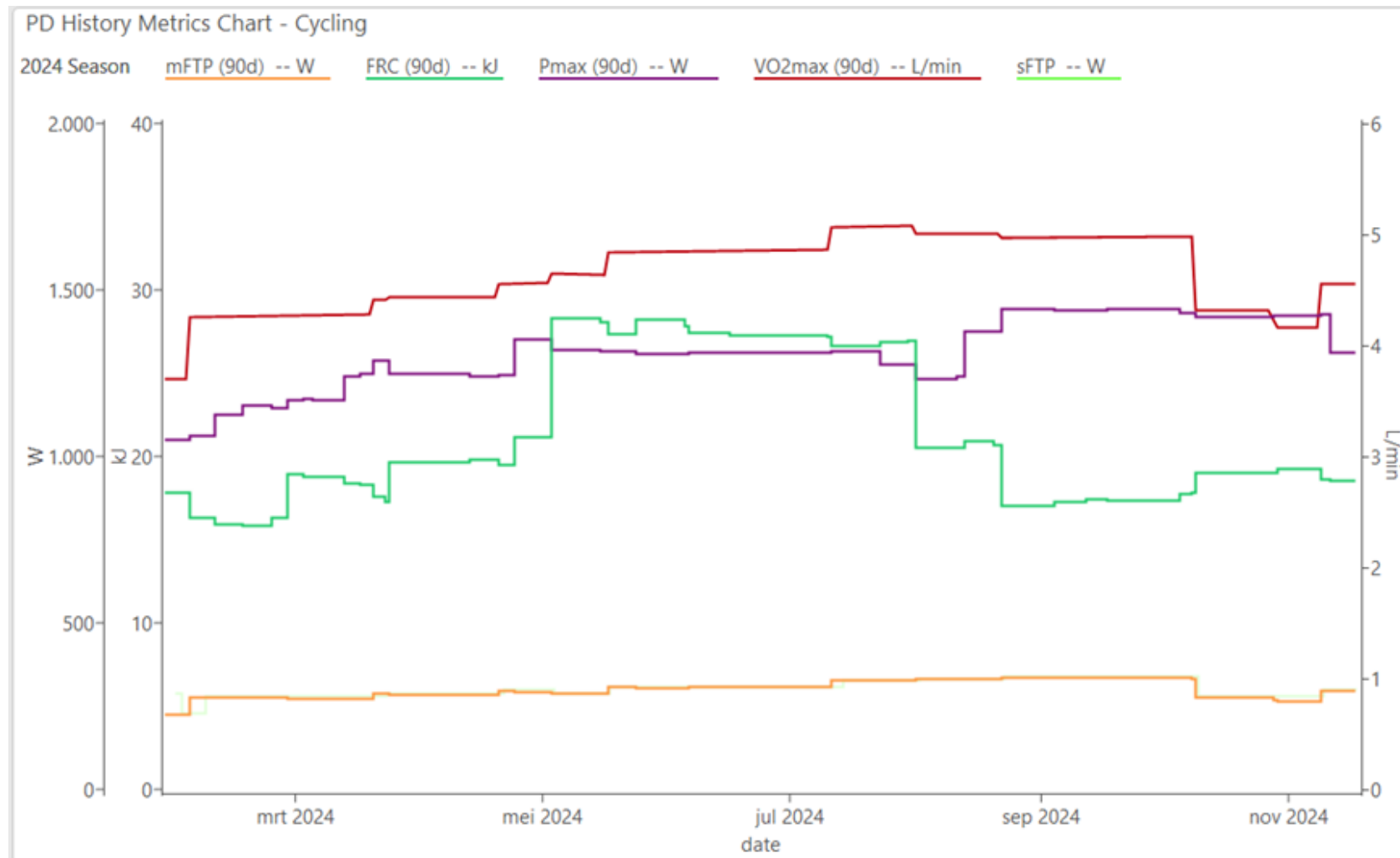
Planning gehaald. Goede opbouw, door snel genoeg terug aan het seizoen te beginnen. Voor het eerst fitness toegevoegd aan het trainingsprogramma, voor tijdens de korte, donkere en koude dagen. Dit heeft geleid tot record vermogenswaarden in o.a. kortere vermogensinspanningen (Pmax en 5sec).

Wijziging in planning gemaakt, door extra focus te geven aan VO2max intervallen doordat mFTP% VO2max $\geq 83\%$ was.

Base 2

Planning niet gehaald. Deels omdat bergvakantie-uren met de wielclub overschat waren. Eerste keer gereden in de bergen. Hier telkens op vermogen gereden en hier de 300W gemiddeld gehaald voor meer dan 40min.

Voor het eerst ook meer dan 8u gemiddeld per week gereden voor periode van 3 maanden. Focus op 3 trainingsblokken van telkens 4 weken, waarvan de intensiteit van de intervallen per maand werd opgeschroefd (Tempo- > Sweetspot- > FTP-intervallen). Vermogenrecords gebroken in o.a. 20min, 5min, mFTP en SFTP.

Build 1

Planning niet gehaald. Enorme drop in FRC (Anaerobe batterij). Pmax stijgt weliswaar.

- Gebrek aan tijd: drukke werkperiode en vakantie(hier MTB wel meegenomen, maar niet intensief genoeg getraind)
- Gebrek aan motivatie: gedacht/gehoopt op anaeroob vlak verder te staan
- MTB-wedstrijden: hier wel terug veel mensen kunnen inhalen. Op laatste en voorlaatste rij moeten starten bij groot deelnemersveld. Eerste wedstrijd liet niet toe om deftig te kunnen inhalen.

CX

Planning niet gehaald door ziekte en motivatie. Rustperiode na cross Ardooie dienen in te bouwen (hier ziek rondgereden, te zien aan all-time hartslag records en mindere vermogens).

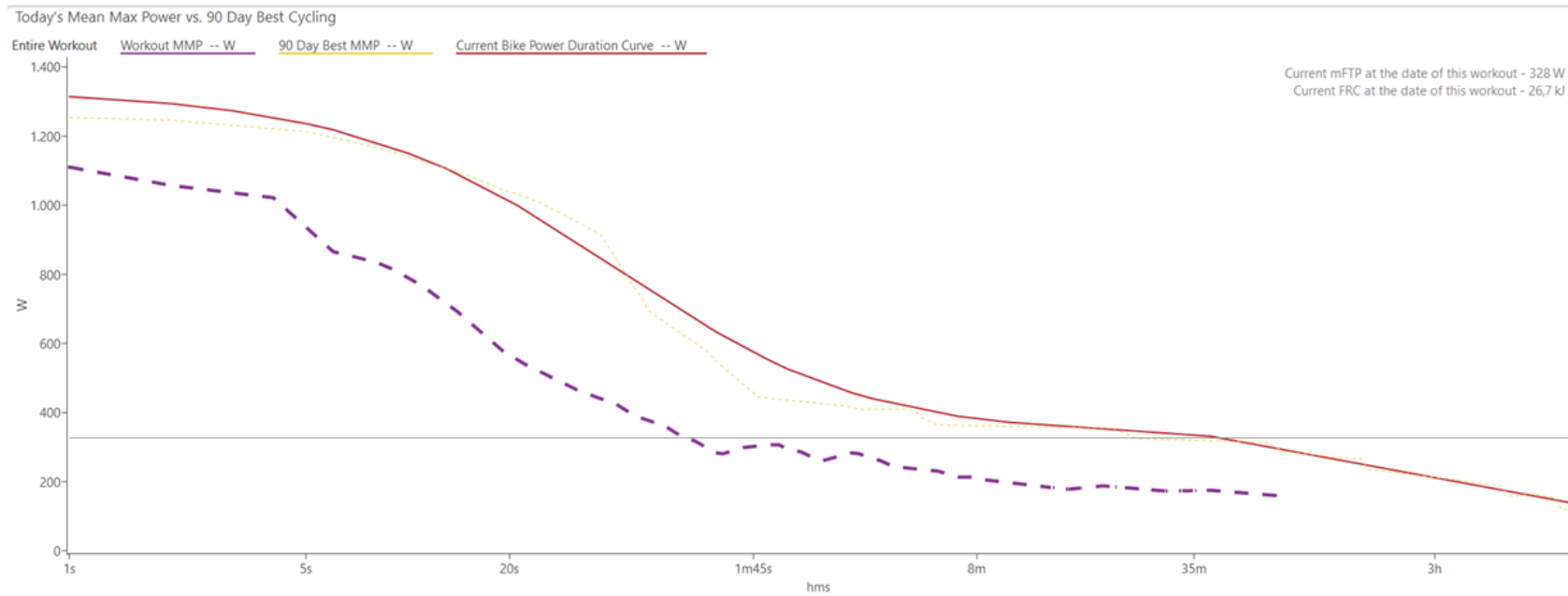
Wel in “schoonheid” kunnen afsluiten door op het provinciaal kampioenschap van Vlaams Brabant de eerste plaats te behalen in de categorie 40-45jaar. (noot: was enige Vlaams-Brabander in die categorie), maar podiumplaats (doel van dit jaar) dan toch maar gehaald.

Wedstrijden

MTB: Tessenderlo (14/07/2024)

Laatste startrij moeten vertrekken. 50/66 geworden. Parcours leende zich niet om in te halen (geen langere stukke valsplat/bergop met voldoende ruimte om te passeren.

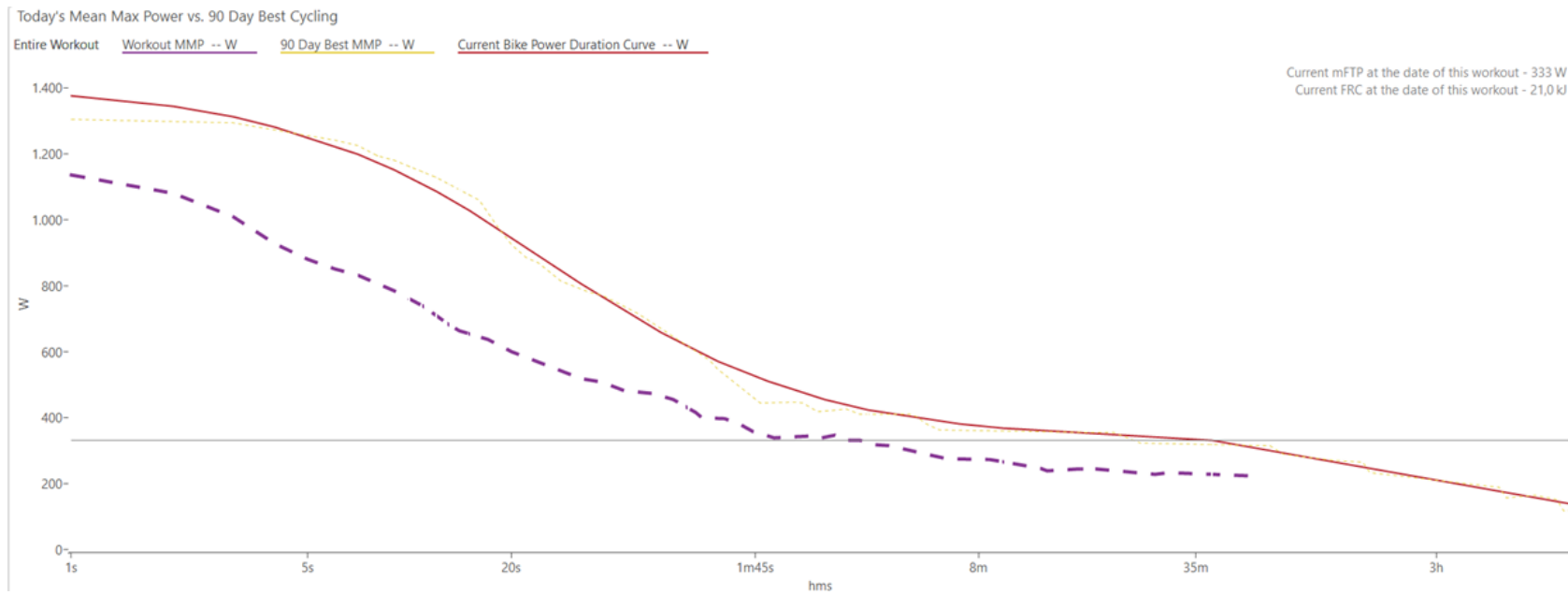
Elapsed Duration [uu:mm:ss]	Duration [uu:mm:ss]	Pedaling Duration [uu:mm:ss]	Coasting [uu:mm:ss]	TimeCoasting [%]
1:00:49	1:00:49	0:39:39	0:21:10	34,8
Avg Power [W]	Max Power [W]	Normalized Power [W]	MMP 8min [W]	MMP 10min [W]
160	1112	233	208	199
EF	PW HR [%]	IF	VI	LR [L/R]
1,37	-8,1	0,71	1,46	48/52
Avg Heart Rate [bpm]	Max HR [bpm]			
170	187			



MTB: Averbode (18/08/2024)

Voorlaatste startrij moeten vertrekken. 42/77 geworden. Parcour omgekeerde als deze van vorig jaar. Hier wel langere stukken met voldoende ruimte om in te kunnen halen.

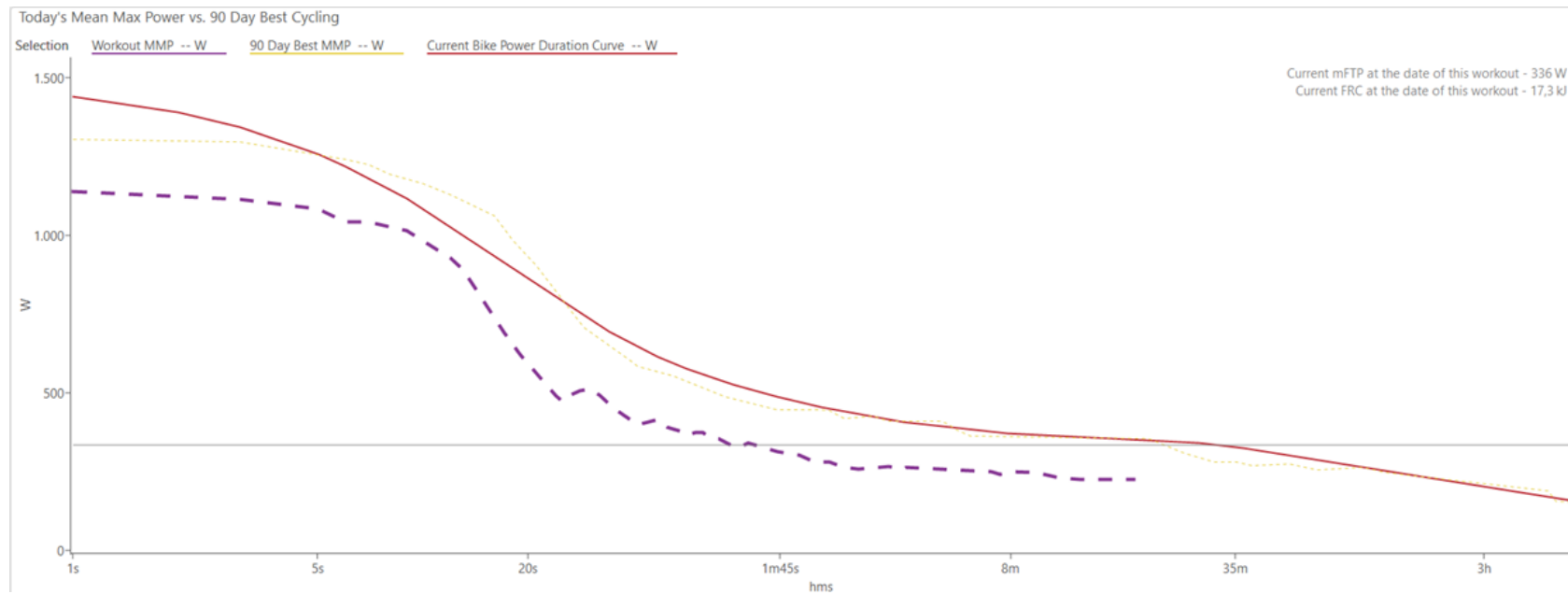
Elapsed Duration [uu:mm:ss]	Duration [uu:mm:ss]	Pedaling Duration [uu:mm:ss]	Coasting [uu:mm:ss]	TimeCoasting [%]
0:54:41	0:54:41	0:41:56	0:12:45	23,3
Avg Power [W]	Max Power [W]	Normalized Power [W]	MMP 8min [W]	MMP 10min [W]
222	1138	277	274	262
EF	PW HR [%]	IF	VI	LR [L/R]
1,64	2,1	0,83	1,25	48/52
Avg Heart Rate [bpm]	Max HR [bpm]			
168	186			



CX: Palmcross Steenhuffel (07/09/2024)

Lek in ronde 3. Parcours was lichtjes aangepast, minder plezierig om te rijden.
Haperende hartslagmeter.

Elapsed Duration [uu:mm:ss]	Duration [uu:mm:ss]	Pedaling Duration [uu:mm:ss]	Coasting [uu:mm:ss]	TimeCoasting [%]
0:19:37	0:19:37	0:17:36	0:02:01	10,3
Avg Power [W]	Max Power [W]	Normalized Power [W]	MMP 8min [W]	MMP 10min [W]
215	1140	244	252	244
EF	PW HR [%]	IF	VI	LR [L/R]
2,11	29,6	0,72	1,14	
Avg Heart Rate [bpm]	Max HR [bpm]			
116	138			

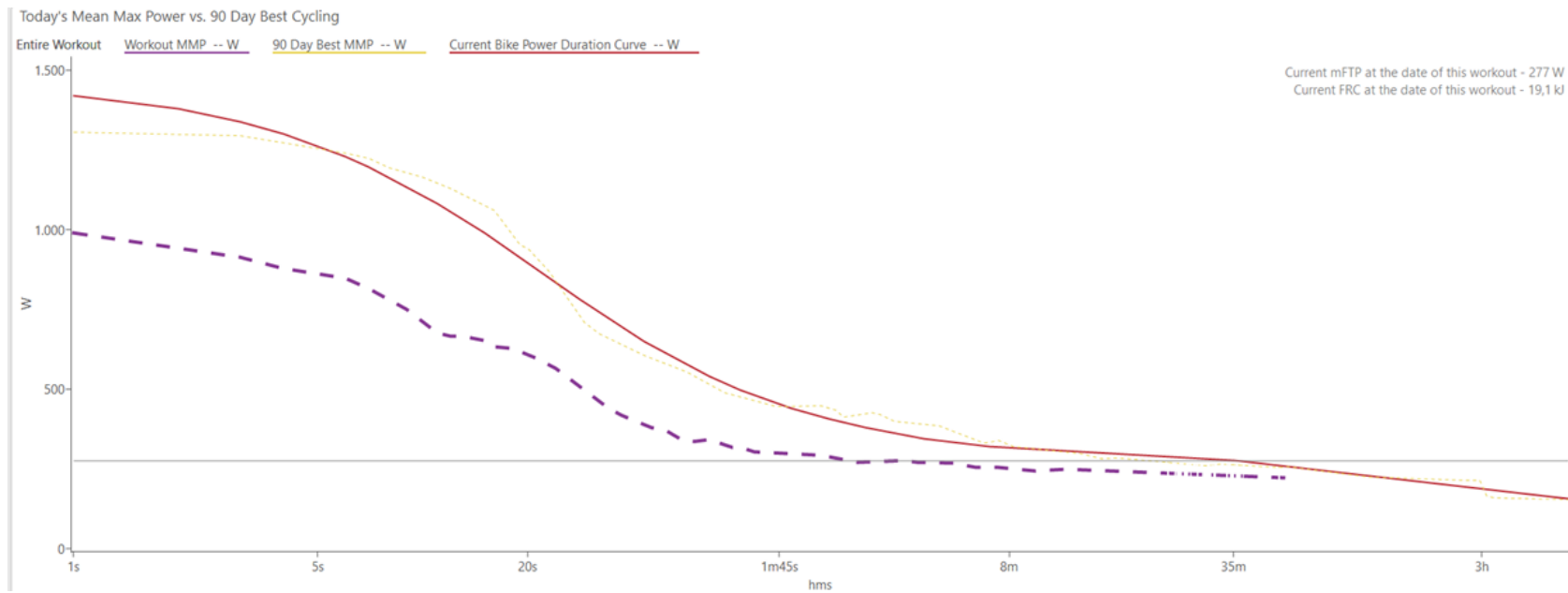


CX: Kermiscross Ardooie (17/10/2024)

Ziek rondgereden (all-time records in hartslagen).

Voelde tijdens de wedstrijd dat ik direct aan mijn hartslaglimiet zat en niet aan de gebruikelijke vermogens kon geraken.

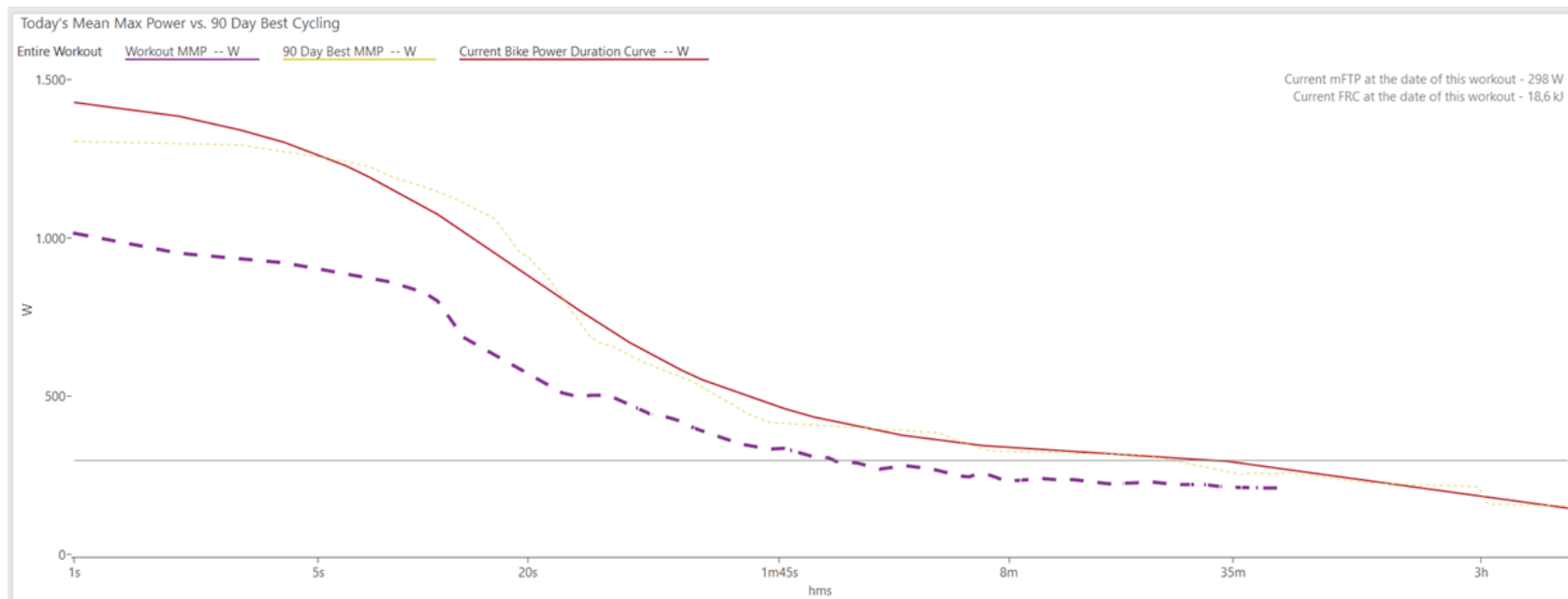
Elapsed Duration [uu:mm:ss]	Duration [uu:mm:ss]	Pedaling Duration [uu:mm:ss]	Coasting [uu:mm:ss]	TimeCoasting [%]
0:50:40	0:50:40	0:46:47	0:03:53	7,7
Avg Power [W]	Max Power [W]	Normalized Power [W]	MMP 8min [W]	MMP 10min [W]
221	992	250	254	250
EF	PW HR [%]	IF	VI	LR [L/R]
1,38	12,4	0,89	1,13	
Avg Heart Rate [bpm]	Max HR [bpm]			
181	192			



CX: Kortenbergh (11/11/2024)

Rondetijden +/- 30seconden beter dan vorig jaar. Tubes zorgen voor betere grip in de bochten en steilste helling was dit jaar wel te doen om naar boven te rijden.

Elapsed Duration [uu:mm:ss]	Duration [uu:mm:ss]	Pedaling Duration [uu:mm:ss]	Coasting [uu:mm:ss]	TimeCoasting [%]
0:50:02	0:50:02	0:39:20	0:10:42	21,4
Avg Power [W]	Max Power [W]	Normalized Power [W]	MMP 8min [W]	MMP 10min [W]
205	1016	272	235	240
EF	PW HR [%]	IF	VI	LR [L/R]
1,56	11,0	0,91	1,33	
Avg Heart Rate [bpm]	Max HR [bpm]			
174	188			



CX: Parkcross Ravenstein Hever (16/11/2024)

Vermogenmeting deed het niet tijdens de wedstrijd.

1e plaats behaald in (vernieuwde) categorie van provinciaal kampioenschap.

Elapsed Duration [uu:mm:ss]	Duration [uu:mm:ss]	Pedaling Duration [uu:mm:ss]	Coasting [uu:mm:ss]	TimeCoasting [%]
0:49:51	0:49:51			
Avg Power [W]	Max Power [W]	Normalized Power [W]	MMP 8min [W]	MMP 10min [W]
EF	PW HR [%]	IF	VI	LR [L/R]
1,12				
Avg Heart Rate [bpm]	Max HR [bpm]			
174	183			

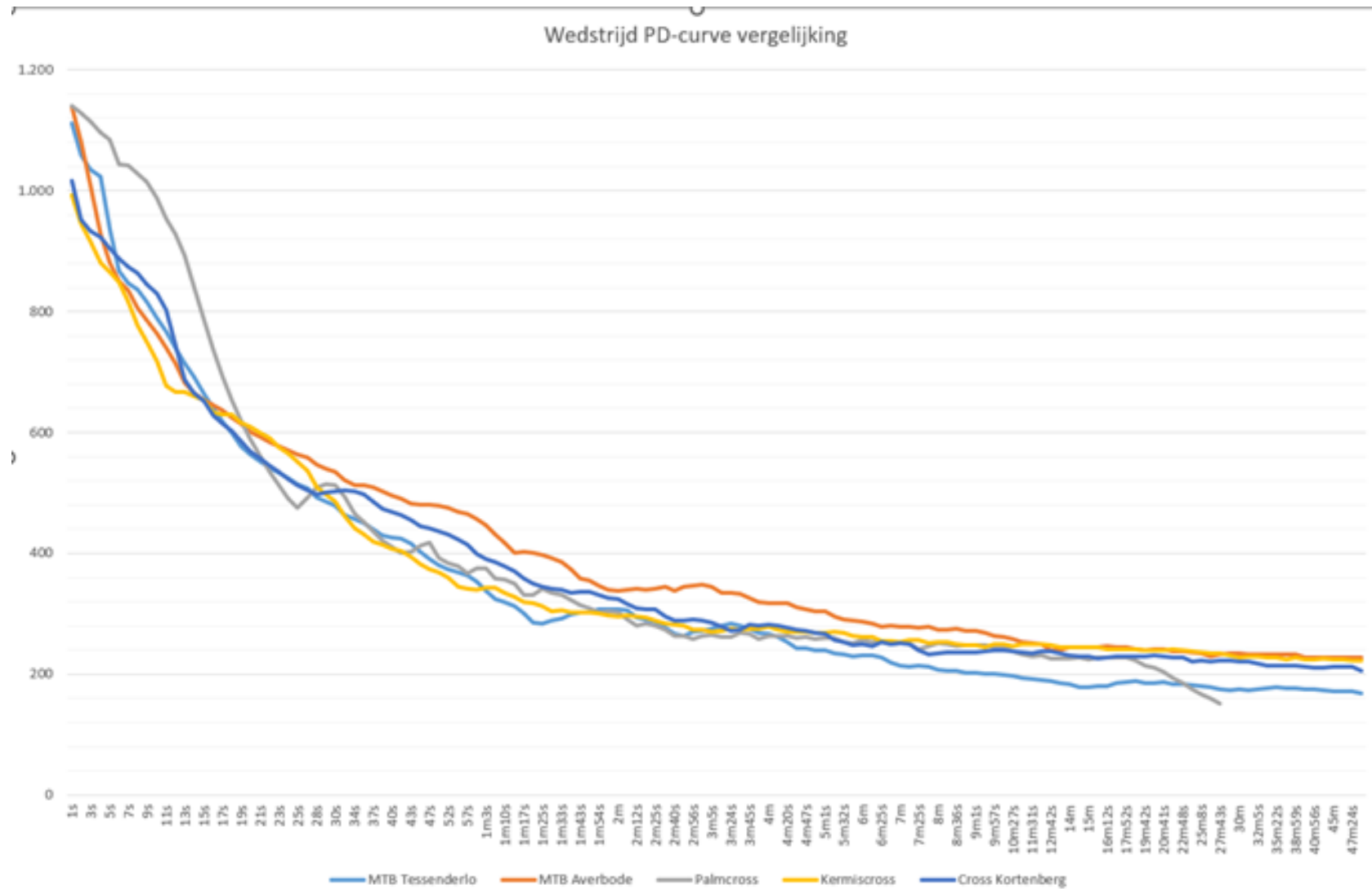
Samenvatting van het seizoen en aanbeveling richtdoelen volgend seizoen

Tevreden van de aerobe voortgang. Hier enkele mooie records gehaald. Doel van minstens 300W voor 40 minuten is zeker gehaald in trainingen.

T.o.v. vorige seizoen ook mooie verbetering (355W vs 326W voor 20min en 411 vs 377 voor 5min). Volledige power-duration-curve vergelijking zie figuur hieronder, alsook verschil% grafiek.

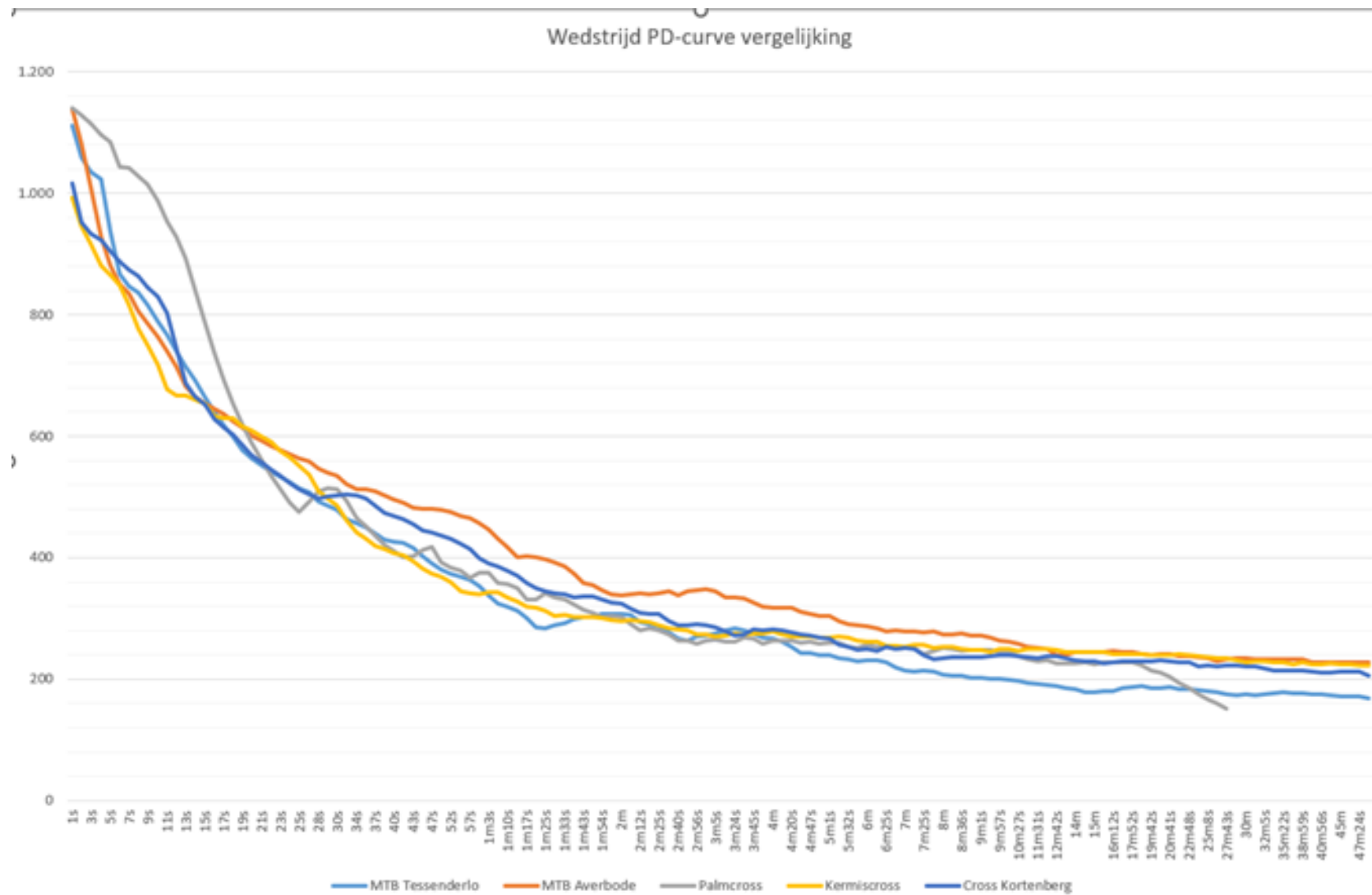
Betreffende wedstrijden:

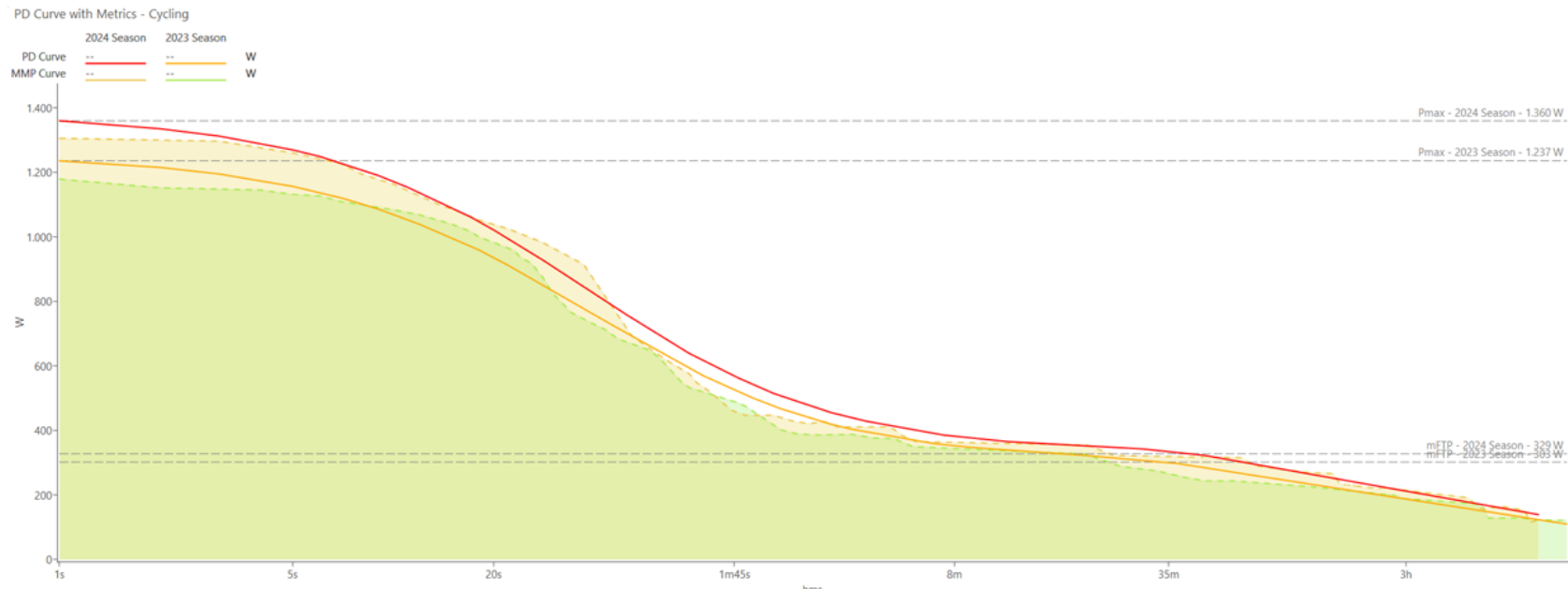
- MTB: plezant om hele reeks mensen in te halen. Wel gedacht er net iets meer te kunnen inhalen. 300 W NP niet gehaald in wedstrijden
- Cross: Verbeterd qua banden (tubelar i.p.v. tubeless). Conditie wel niet meer optimaal in deze periode, doordat build-fase niet liep gelijk gepland. 300 W NP wel niet gehaald in wedstrijden.

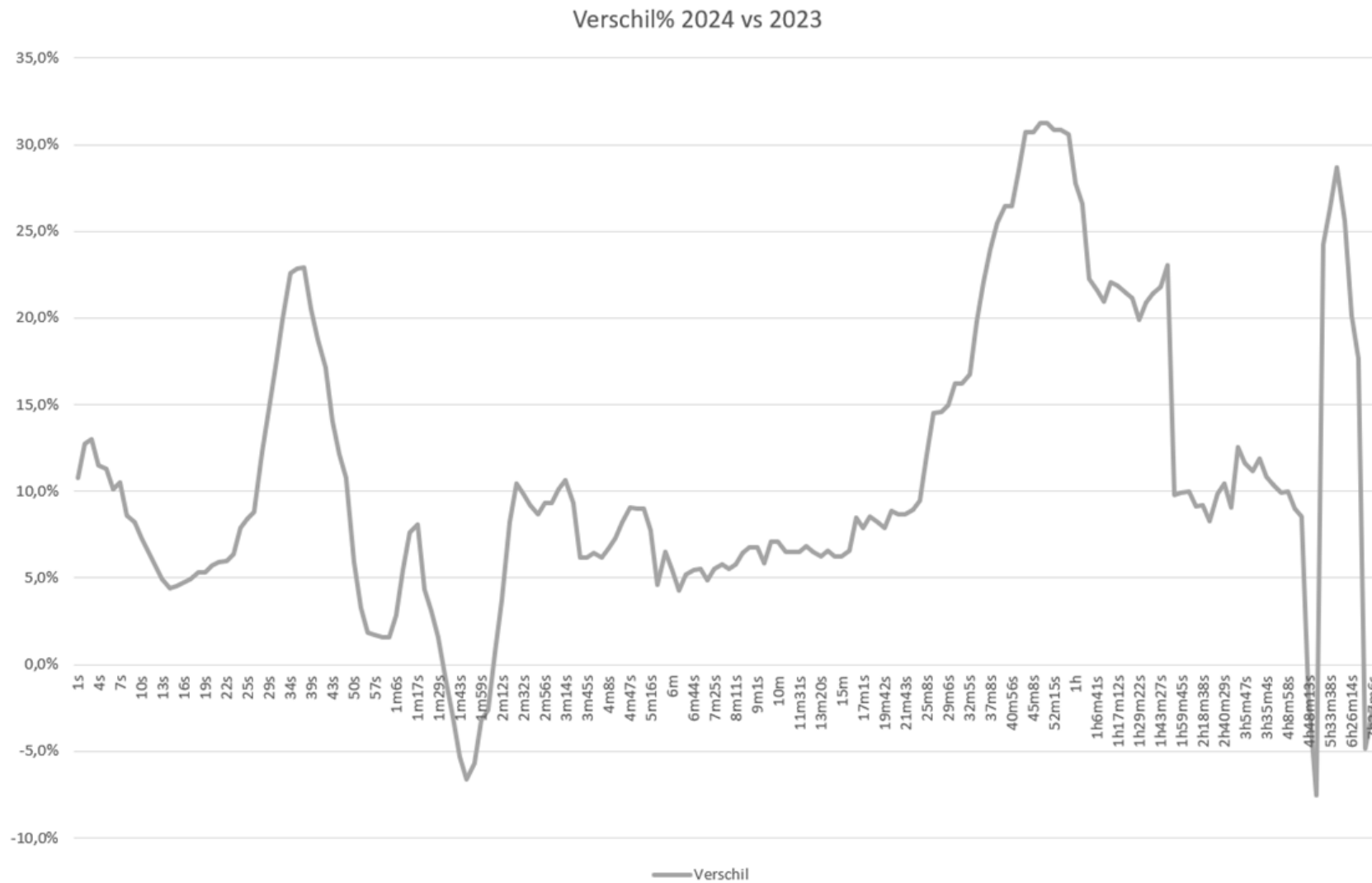


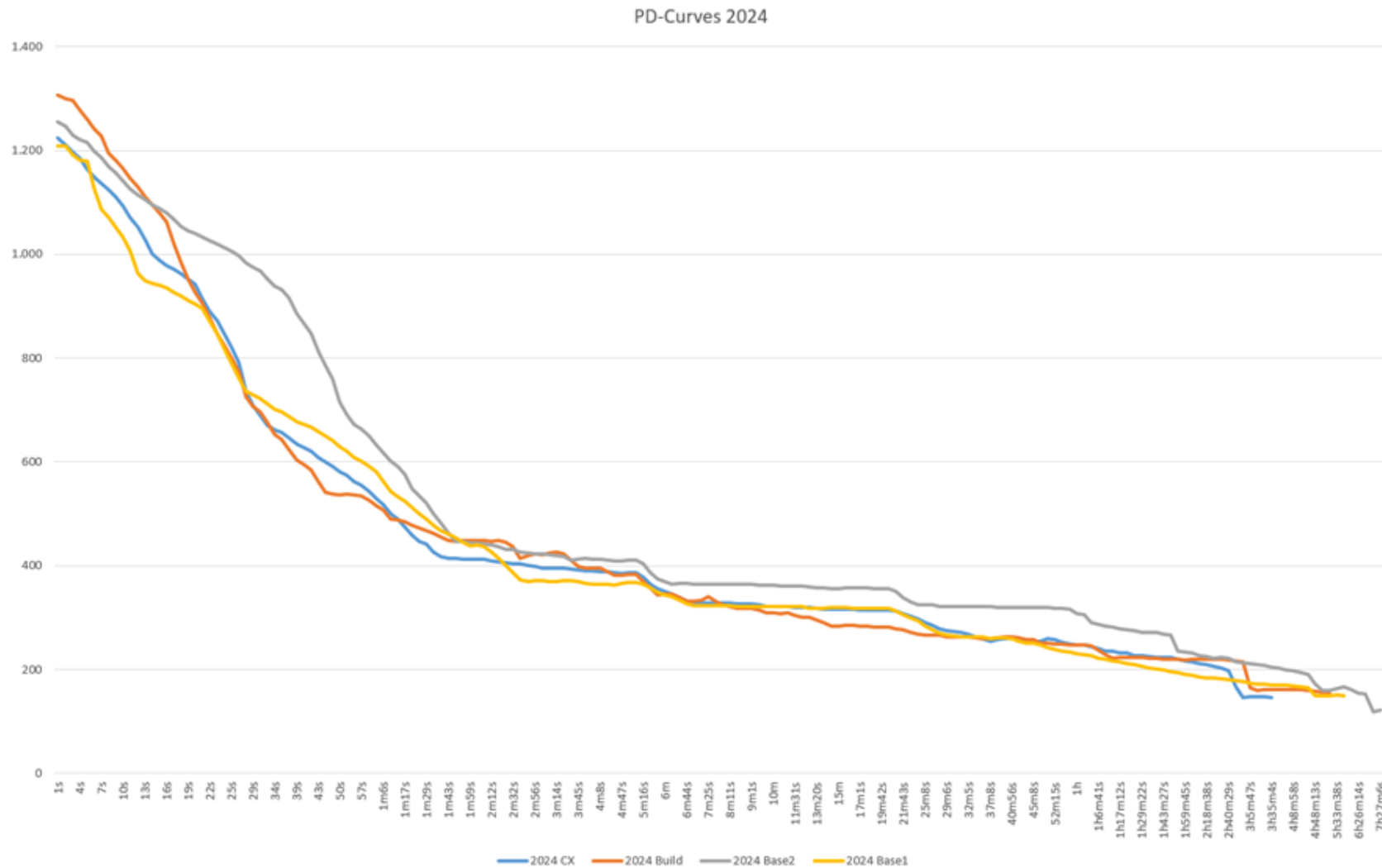
Richtdoelen voor volgend jaar:

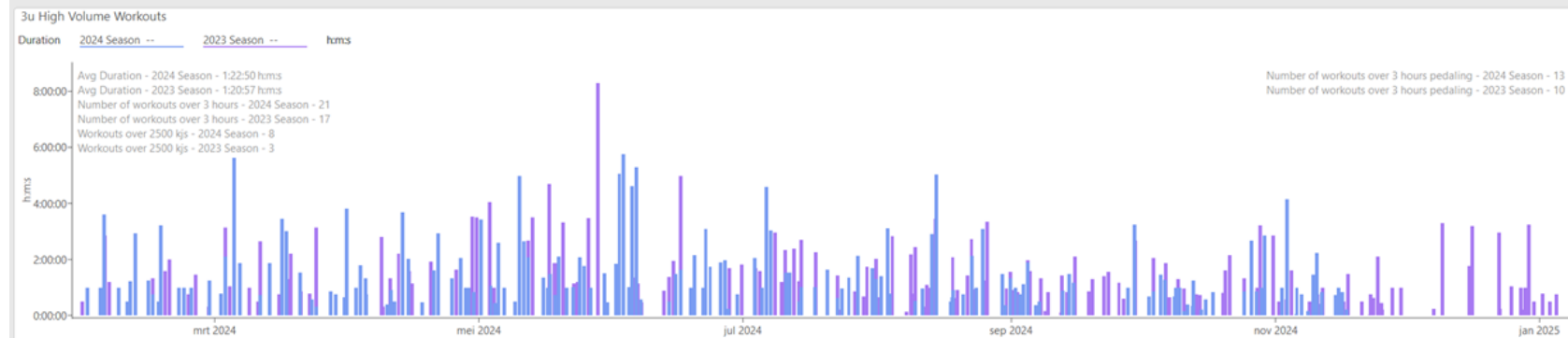
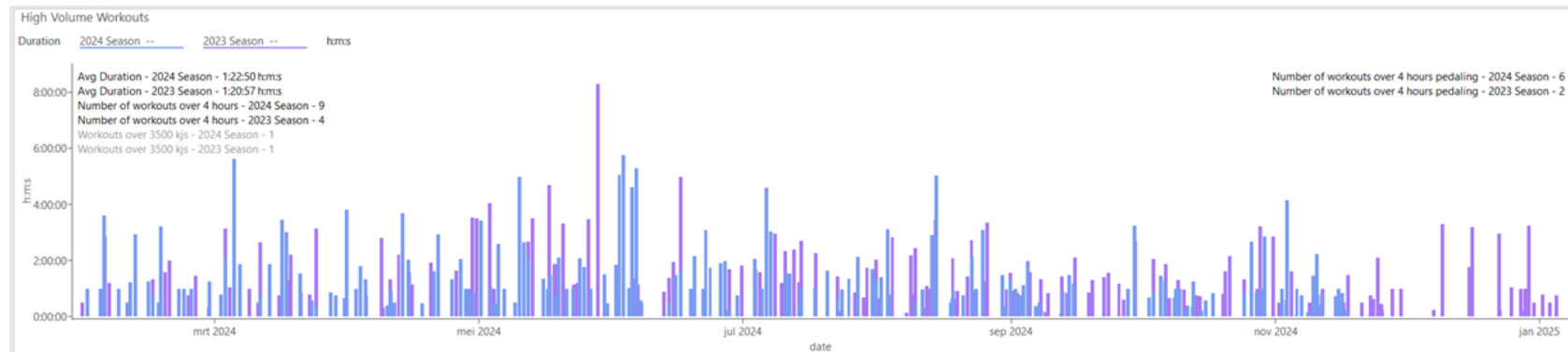
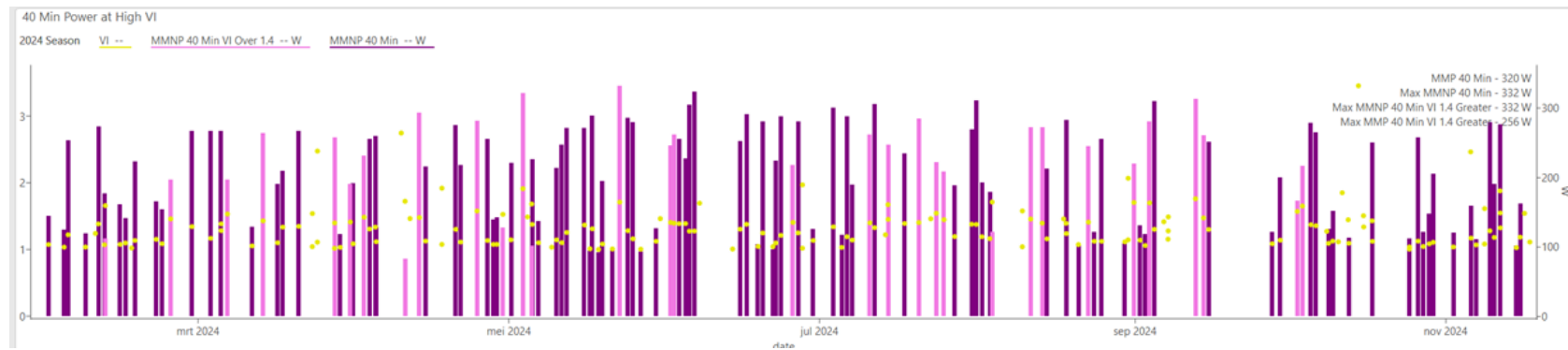
- Dezelfde opbouw en aanpak in Base 1 en Base 2. Hier zou dan minstens 330 mFTP als eindwaarde kunnen behaald worden. Extra focus op VO2max intervallen tussendoor. In Base 1 vanaf week 1 beginnen met fitness. Begin hier zelfs als in off-season periode mee (dus voor 29/01/2025).
- In de Build fase grotere focus op Anaerobe en VO2max intervallen.
- Zorgen dat er geen wedstrijden gereden worden als je ziek bent. Smartwatch aankopen om hier betere indicatie van te krijgen. Opvolgen via Metrics.
- mFTP $\geq$ 330W
- PVO2max $\geq$ 450W
- Minstens 3 MTB wedstrijden met minstens 300 W NP
- Minstens 5 Cross wedstrijden met minstens 300 W NP
- Dagelijkse/wekelijkse routine van core-stability oefeningen blijven uitvoeren. Zorgde ervoor dat pijn in de onderrug bij langere ritten (> 2u zo goed als verdween) en frequentie van bezoek aan osteopaat kon afgebouwd worden.

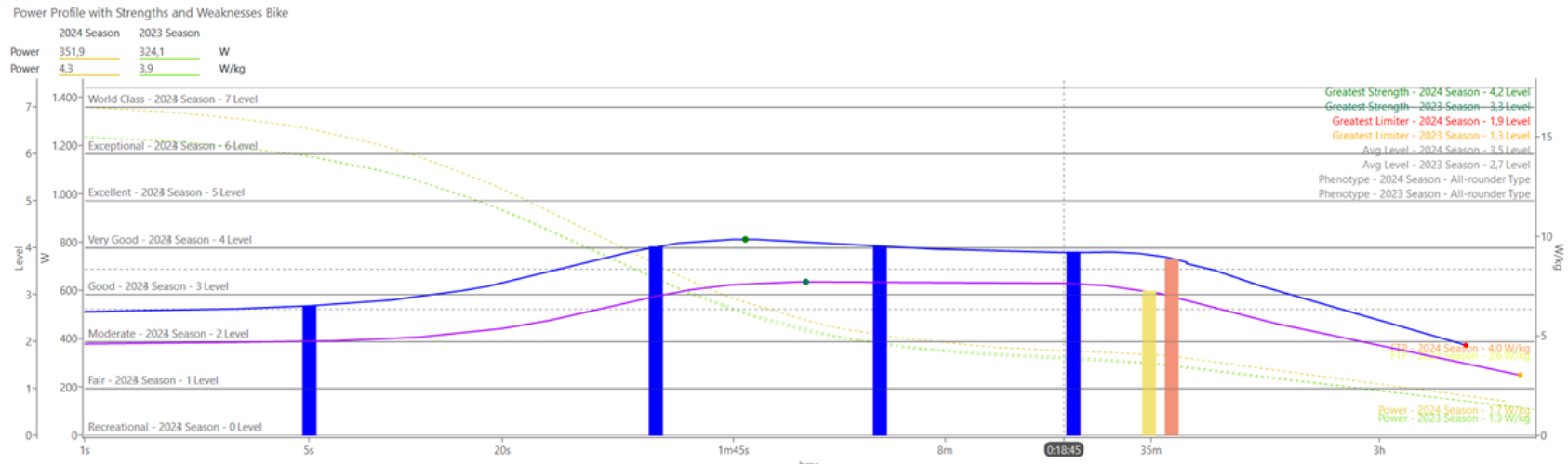












Definities

- CTL: Chronic Training Load
- ATL: Acute Training Load
- NP: Normalized Power: gemiddeld vermogen gebaseerd op regelmatige weerstand, ter compensatie van veranderingen in condities van de rit.
- PD: Power Duration
- Pmax: maximale vermogen behaald bij één omwenteling van de pedalen
- FTP: Functional Threshold Power
- mFTP: modeled FTP
- sFTP: set FTP
- FRC: Functional Reserve Curve

Versiebeheer

A1 - initieel document (24/12/2024)

A2 - Aanvulling (29/12/2024)

- VO2max duur indicaties doorheen het seizoen
- Extra grafieken seizoen 2024
- PD-curves samenvoegen per wedstrijd