



# Indoorcycling

POWER-BASED Indoorcycling training @ Sportcentrum Swalmen

## Wat maakt ICG zo speciaal?

Inmiddels maak ik al zo'n 20 jaar deel uit van de Indoorcycling wereld. Gedreven door een constante drang naar verdieping en een zoektocht naar nieuwe ontwikkelingen kwam ik een paar jaar geleden in contact met Team ICG. Het grote internationale team motiveert en enthousiasmeert elkaar en tilt elkaar al 20 jaar naar een hoger niveau, en is vooral innovatief. Precies dat hebben wij bij Sportcentrum Swalmen overgenomen: Colorful, Powerful Original TEAM!

## ICG is voor iedereen.

ICG brengt het fietsen van buiten naar binnen. De bikes zijn uitgerust met het inmiddels welbekende Coach by Color systeem en dat zorgt ervoor dat iedereen met een persoonlijke FTP-waarde (functional threshold power) op zijn of haar eigen niveau kan meefietsen. Niemand wordt uitgesloten. Instructeurs kunnen verschillende soorten lessen aanbieden, zoals endurance, strength, interval of een tabata workout, maar de basis – namelijk het power-based trainen, blijft hetzelfde. Er is van alles mogelijk op de bike en iedereen kan meedoen.

Docente: Elise Sanders

Sportservice Roermond:

T: 0475 - 35 91 03    E: [60plussport@roermond.nl](mailto:60plussport@roermond.nl)



gemeente Roermond

**SPORTSERVICE  
ROERMOND**



# Indoorcycling

De instructeur kan managen wat er in de les gebeurt. In een reguliere cycle class wordt er de deelnemers gevraagd 'een beetje weerstand' bij te draaien, maar hoe kun je garanderen dat iedereen dezelfde mate van inspanning ervaart? Hoe weet je zeker dat iedereen met hetzelfde gevoel jouw les verlaat, precies zoals jij het bedoeld had? Dat is vreselijk lastig, toch? Maar niet met het Coach by Color systeem! Want dankzij jouw persoonlijke FTP-waarde dien jij dezelfde inspanning te leveren, qua weerstand en snelheid, om in dezelfde kleur te fietsen als jouw buurman en de instructeur.

## **Meten is weten!**

Door de ingebouwde 5 minuten FTP-test kan ieder individu afzonder getest worden. Aan de hand van de uitkomst worden er trainingsschema's uitgeschreven en om de progressie meetbaar te maken kan de test na 8 of 12 weken nogmaals worden uitgevoerd. Voor bijvoorbeeld wielrenner of triatleten kan er ook een 20 minuten test worden opgezet, om de fitheid nog nauwkeuriger te bepalen. Voor deze wielrenners en triatleten is er de IC7 bike, Op basis van alle meeteenheden die deze bike weergeeft, kan er een nog specifiekere trainingsschema worden opgesteld.

Kortom: Ik zie de FTP-waarde, het power-based trainen en het gebruik van kleuren als de fundering van het succesverhaal dat ICG heet! Iedereen voelt zich welkom, niemand hoeft te worden buitengesloten en alle deelnemers zullen met eenzelfde gevoel van tevredenheid de les uitwandelen.

En dat is waarom ik de leukste job ter wereld heb.

**See you on the bike!**

