

Wattcycling

**Gaat het je lukken?
Wij hebben het antwoord**



MET ONZE METHODE WEET U HET

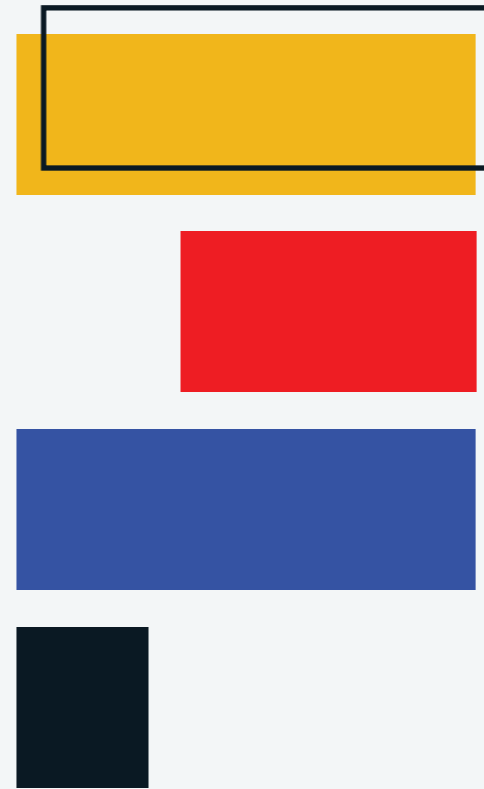
Watt
cycling

Watt
cycling

Wattcycling

Een nieuwe doelgroep met kansen

Voor uw praktijk of sportschool



100% zekerheid

Wattbike trainen op maat

Met de Wattbike bereik je een groep sporters die nu uw sportschool of praktijk nog niet bezoeken.

Een groep sporters die op dit moment op goed geluk traint zonder te weten of zij progressie maken.

OP NAAR DE TOP

Allereerst de fietsers die van plan zijn om een serieuze bergcol te beklimmen zoals de Alpe D'Huez. Een slechte voorbereiding zorgt voor een enorme teleurstelling. Bij u kunnen ze nu terecht voor een reële meting. De Wattbike maakt het verschil tussen teleurstelling en een persoonlijke overwinning.

BEAT YOUR FRIENDS

Daarnaast de dames en heren die graag op een competitieve manier in hun groep willen rijden.

Niet altijd het wiel moeten pakken en jezelf verstoppen maar met tegenwind de kop overnemen. Jij kunt hen helpen om sterker op de fiets te zitten.

CYCLE FOR HEALTH

Er is natuurlijk ook een grote groep mensen die comfortabel wil fietsen. Prettig en ontspannen een lange fietstocht maken door Nederland of Frankrijk. Ook deze groep is bij u aan het juiste adres om te trainen op maat.



Op naar de top

Geef de klimmers inzicht of ze er klaar voor zijn



Beat your friends

Verbeter jezelf voor het peloton



Cycle for health

Gewoon comfortabel kunnen fietsen..

Weten is meten

Nederland heeft geen bergen.

Maar niet getreurd

Wattbike Geeft u inzicht

In Nederland kijken we altijd met jaloezse blikken naar de Alpenlanden met hun indrukwekkende bergen.

We dromen van de beklimmingen met je zojuist aangeschafte fiets, daar zal het niet aan liggen.

Je bent ook begonnen aan je trainingen, je bent ook al de nodige kilo's kwijt en daar sta je dan aan de voet van de Alpe D'huez.

Helaas bij bocht 16 moet je eraf, je bent totaal gesloopt en je goede gevoel is verdwenen en heeft plaats gemaakt voor teleurstelling.

Was dit te voorkomen geweest?

Ja tegenwoordig wel, het beklimmen van een Alpenreus is het kunnen trappen van vermogen uitgedrukt in Wattage.

Wattage wordt gebruikt om energie in uit te drukken. Denk hierbij aan de energie van bijvoorbeeld een lamp. Hetzelfde geldt voor het uitdrukken van energie in de wielrenwereld. Met wattage kun je aantonen hoeveel vermogen jij tijdens het fietsen levert.

Dankzij de Wattbike kun je jouw klanten op elk moment vertellen hoeveel wattage zij gedurende een periode, bijvoorbeeld een uur, kunnen trappen.

En we weten daardoor of het bocht 16 of de finish wordt!

De Wattbike maakt het verschil tussen teleurstelling en een persoonlijke overwinning.



Opgeven is geen optie

100% zekerheid

Maak van uw training een succes

Wattcycling

Betere fietstechniek



Vergroot je snelheid met een perfecte fietstechniek

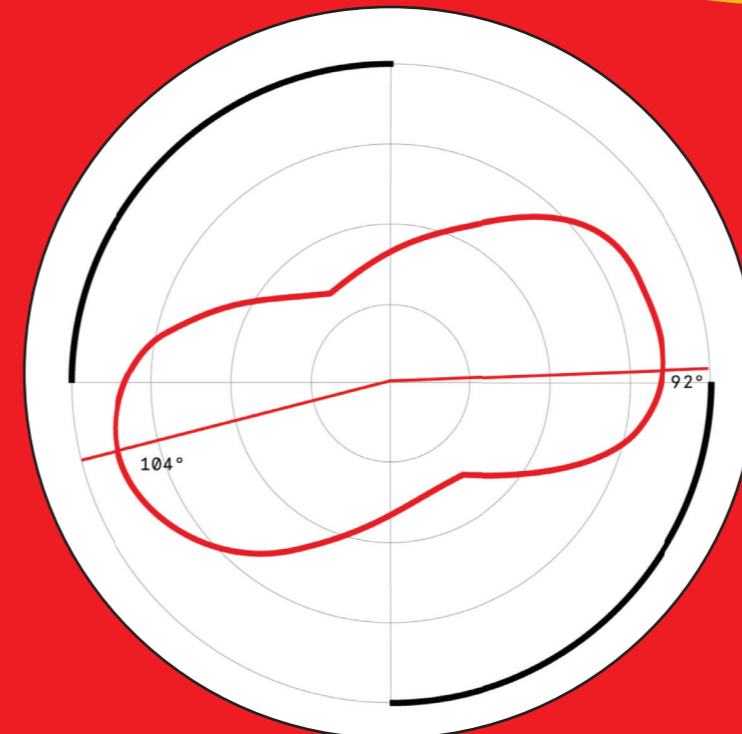
Met de Polar View van Wattbike maak je het onzichtbare zichtbaar; deze unieke tool analyseert je traptechniek en toont live in een heldere grafiek waar je vermogen levert tijdens de pedaalslag.

Met deze informatie kan je in een veilige omgeving nieuwe technieken leren om je pedaalslag zo efficiënt mogelijk te maken

Het zal geen verrassing zijn dat de meest efficiënte manier om je fietsen te verbeteren is door je te concentreren op je traptechniek. Maar dit is niet altijd de gemakkelijkste maatstaf om te meten. Pedal Effectiveness Score (PES), onze unieke industriemeting, ontwikkeld

door Wattbike, wordt gecombineerd met Polar View-technologie om u te helpen uw trappen bij te houden en te herkennen waar u verbeteringen kunt aanbrengen.

Elke fietser is anders, of het nu op de weg is of op een indoor smart bike. Daarom zal elke fietser een andere trapstijl hebben en verschillende resultaten zien bij het verbeteren van de traptechniek. We hebben enkele van de meest voorkomende soorten trapproblemen geanalyseerd. Hier zijn onze tips over wat te verbeteren op basis van de beste weergave van uw Polar View-profiel.



Wattcycling

Trainen op maat

Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 2-3 x per week

Week 6 Datum:		
Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 60 min.	D1, souplisse rijden
2	Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min, D2, P 3 min.
3	evt. Duurtraining 75 min.	D1, souplisse rijden
210 min.		

Week 7 Datum:		
Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 60 min.	D1, souplisse rijden
2	Interval 75 min.	D1 met 5 x 4 min, D2, P 3 min.
3	evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplisse rijden
225 min.		

Week 8 Datum: 18		
Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 75 min.	D1, souplisse rijden
2	Interval 75 min.	D1 met 4 x 6 min, D2, P 3 min.
3	evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplisse rijden
240 min.		

Week 9 Datum:		
Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 60 min.	D1, souplisse rijden
2	Interval 75 min.	D1 met 4 x 2 min, D2-D3, P 3 min.
3	evt. Duurtraining 60 min.	D1, souplisse rijden
195 min. Relatief rustige week		



Optimaal trainen is rekening houden met de agenda van uw klant. Als de trainingen niet passen binnen de agenda van de klant zullen zij hun doelen nooit halen.

Wij helpen u met het maken van reële trainingsprogramma's passend bij het aantal uren dat hij of zij kan besteden aan de training. De Wattbike is daarbij het perfecte hulpmiddel om te meten of men op de goede weg.

De schema's die wij ontwikkelen zijn gemaakt door professionals en bovendien haalbaar voor iedereen.

Wattcycling

Begeleiding op maat met de lijfstijl formule



Als trainer of coach kun je tegenwoordig gebruik maken van de nieuwe techniek om uw klanten te begeleiden.

Compleet ondersteund met de: WattCycling - Personal e-learning module binnen de LIJFSTIJL Formule

Alle werkprocessen, die nodig zijn om het optimale resultaat uit de WattCycling - Personal licentie te halen, zijn door onze partner LIJFSTIJL Coaches vastgelegd in hun overzichtelijke kennisformule.

Als partner krijgt u toegang tot de specifieke WattCycling module, die u ondersteunt bij het werven en begeleiden van klanten met behulp van de volgende onderdelen;

- Werking en fysiologische onderbouwing WattBike
- Marketingstrategie met voorbeeld campagnes
- Bewezen salestrategie voor optimale conversie tot klant
- Gedetailleerd klantbegeleidings traject per doelgroep



Wattcycling

Goede doelen



Goede doelen voor fietsers zijn erg in trek de laatste jaren met als grootste event Alpe D'Huzes. Het is meer dan het ophalen van geld, het is een onderdeel van het verwerkingsproces.

De meeste deelnemers komen vaak voor het eerst in aanraking met echte bergen. Voor velen is dat helaas een teleurstelling, tijd om dat voorkomen en hen te begeleiden op weg naar de top.

Samen met de Facebook community "fietsen is leuk" zijn wij prima in staat om de deelnemers te bereiken en hen te wijzen op de trainingsmogelijkheden in uw centrum.

Bovendien is er een grote groep fietsers die helaas getroffen is door een aandoening of ongeval waardoor zij niet in staat zijn om gebruik te maken van een "normale" fiets.

Maar zij zijn absoluut niet minder gemotiveerd om hun doel te bereiken.

Ook zij willen graag gebruik maken van uw trainings- en testcentrum.



Wattcycling

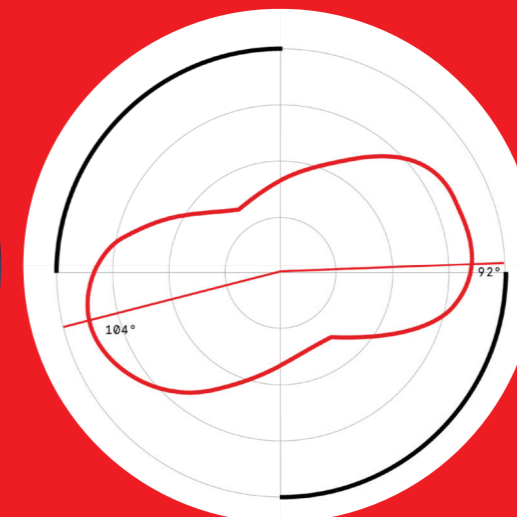
De opleiding



Belangrijk is het dat u alles haalt uit het concept.
Wij organiseren voor onze partners in-house opleidingen waarbij ook de praktijk niet wordt vergeten.

De training wordt op locatie georganiseerd.
Je gaat zelf ervaren hoe het is om met de Wattbike te trainen

- Achtergrond van de Wattbike, waarom de Wattbike?
- Vermogingsmeting, wat is wattage in de sport?
- Afstelling van de Wattbike
- Trainen met de Wattbike
- Testen op de Wattbike
- Individuele begeleiding in een groep



WAT(T) IS VERMOGEN?

50 Watt

$P = \text{arbeid} / \text{tijdsduur}$
 $P = \text{kracht} \times \text{snelheid}$

**1 Pk (horsepower)
736 Watt**

Wattcycling

Sluit je ook aan



Word ook partner en maak gebruik van het netwerk en het concept

Inbegrepen

- § Wattbike
- § Training
- § Sales
- § Marketing pakket

