



Informatieve VRAGENLIJST

1. Ben je in biologisch opzicht jonger of ouder dan je normale leeftijd?

Gemoedsrust: rustig type: nerveus type: losbandig type:

2. Wat is je sportieve verleden:

3. Heb je in je familiekring mensen die aan wielrennen gedaan hebben?

Naam / Categorie:

4. Hoe zie je het vervolg van je actuele studies?

5. Waarom ben je volgens jouw persoonlijke inschatting geschikt om te klimmen?

6. Heb je in het verleden getraind in het hoog- of middengebergte genre Alpen / Vogezen? Indien ja – graag info over het aantal dagen / trainingsafstanden / belangrijkste beklimmingen.

7. Heb je in het verleden wedstrijden betwist in bergachtige regio? Zo ja – graag info over jaartal / uitslag / categorie per wedstrijd.

8. Heb je gegevens over je besttijden op beklimmingen in het hoog- of middengebergte (wedstrijd en-of stage)? Zo ja – graag info over jaartal / naam van de beklimming / afstand / tijd / categorie.

9. Hoe sta je tegenover het meermaals op stage gaan naar het buitenland om op specifieke klimparcoursen te kunnen trainen / koersen?



TRAININGSGEGEVENS – vragen voor de renner

- 1. Heb je een trainer? Zo ja wie?**
- 2. Wat is je band met je trainer? (Club, kennis, zelf gaan zoeken, zichzelf aangeboden,...).**
- 3. Vind je begeleiding door een trainer noodzakelijk? Zo ja waarom, zo neen waarom niet? Wat verwacht je van een trainer?**
- 4. Gebruik je een hartslagmeter bij je trainingen / wedstrijden en lees je hem ook uit?**
- 5. Maak je gebruik van vermogensmeting via SRM, Polar, Power-tap of andere?**
- 6. Train je op basis van een trainingsschema? Zo neen, waarom niet?**
- 7. Hoeveel inspanningstesten doe je per jaar?**
- 8. Hou je een trainingsdagboek bij? Zo ja, wat hou je hier allemaal in bij?**
- 9. Train je graag, niet graag of enkel omdat het moet?**
- 10. Hoeveel uren per week train je gemiddeld?**



WEDSTRIJDGEGEVENS

1. Welke wedstrijden spreken je het meest aan

Wedstrijden waar er geklommen dient te worden:

Wedstrijden waar er veel wind is:

Wedstrijden tegen de tijd:

Klassiekers:

Buitenlandse wedstrijden:

Ik zoek bewust de confrontaties met de sterkere tegenstanders:

2. Voorkeur manier van rijden

Ik kies voor de aanval:

Hou van harde wedstrijden:

Neem liever een afwachtende houding:

Maak het liever af in de sprint:

3. Voorkeursperiodes

Voorseizoen: tussenseizoen: naseizoen:

4. In welke weersomstandigheden rij je het liefst?

Regenweer: koud weer: warm weer: maakt niet uit:

5. Ben je een winnaar?

Ik win gemakkelijk: ik win zelden: ik win moeilijk:

6. Hoeveel wedstrijden rij je?

Per week: per jaar:

Interfederaal Wieler Instituut Institut Interfédéral de Cyclisme



- 7. Heb je inspraak in het programma dat je rijdt of wie neemt die beslissing?**
- 8. Ben je al (meermaals) naar het buitenland geweest en wat waren je bevindingen hierover?**
- 9. Wat wil je bereiken als wielrenner? Op korte en lange termijn.**
- 10. Indien je nog andere opmerkingen hebt zouden wij dat graag weten, zodat dit tot een goede samenwerking kan leiden.**