



Fondo

het bekroonde trainingsplatform
van de KNWU

★★★★★ uit 1000+ reviews

Bike MOTION Award

2 Dutch Interactive Awards



Even voorstellen

Cristel

Project Manager & Team Lead Moev Events



DUCHENNE



HE20ES



Even voorstellen

Martin Faes



KNWU

Digital Marketing Manager, Partnerships & Fondo



Passie voor wielrennen & marketing

Lotto Belisol, Leopard Pro Cycling, FuturumShop, TeamNL





FONDO



week 1

Kracht & cadans

5u 50 min

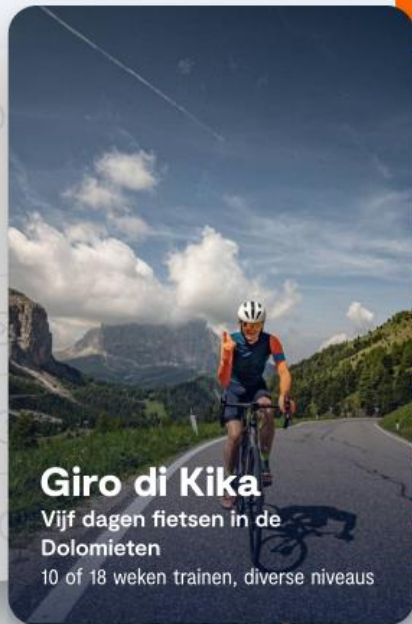
We starten met kracht en cadans, twee belangrijke trainingen voor het klimmen.

Je trainingen van deze week

☒ **Krachttraining**
1u 20 min

☒ **Cadanstraining**
1u 30min

☐ **Duurtraining**
3u



Giro di Kika

Vijf dagen fietsen in de Dolomieten
10 of 18 weken trainen, diverse niveaus



...of train voor je eigen doel:



De Klimgeit

knwufondo.nl

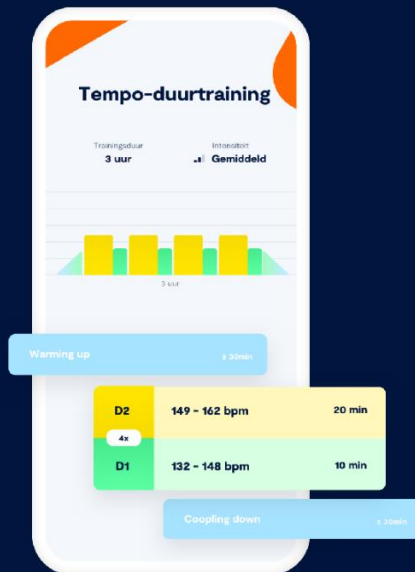
Download de app





Doelgericht

Trainingsprogramma's voor **specifieke evenementen** en **algemene kwaliteiten** zoals harder fietsen, langer volhouden, afvallen etc.



Verantwoord

Effectief trainen op basis van jouw niveau, gevoel, hartslag of **vermogen**. Inclusief hulp bij het bepalen ervan.



Flexibel

Train hoe vaak je wilt, wanneer je wilt. Per week aanpasbaar.

Integraties

Stuur je Fondo-training eenvoudig naar o.a. Garmin, Wahoo, Zwift en Rouvy.

Hulp wanneer nodig

Stel je vragen aan de **KNWU-coaches** via Whatsapp.



Kennisbank

Aanvullende kennis uit de **topsport**, in tekst en beeld.



GRATIS Fondo Pro

Kortingscode ontvang je één voor de start van het trainingsschema.

Je bepaalt zelf wanneer je de gratis periode activeert. Vanaf dan gaat deze periode in, en kan niet meer teruggedraaid worden.

knwufondo.nl/promo-codes

Evenement	Start trainingsschema's	Fondo Pro
Tour for Life	30 maart: 22 weken 8 juni: 12 weken	12 weken
Giro di Kika	16 februari: 18 weken 13 april: 10 weken	10 weken
Stelvio di Kika	2 maart: 16 weken 30 maart: 12 weken 13 april: 10 weken	10 weken
Ventoux3	18 mei: 16 weken 29 juni: 10 weken	10 weken
Africa Classic	18 mei: 19 weken 20 juli: 10 weken	10 weken
Duchenne Heroes	4 mei: 18 weken 13 juli: 8 weken	10 weken
Klimmen tegen Kanker	1 juni: 16 weken 6 juli: 11 weken 27 juli: 8 weken	8 weken

Voordat je start!

Bepaal jouw persoonlijke
trainingszones



Ga naar je profiel.



Selecteer 'je zones instellen'.
Vul je FTP of omslagpunt is.



Laat je eventueel begeleiden.

Bepalen van jouw hartslagzones

Bepalen van jouw vermogenszones

Hi, Martin!

PRO

Haal alles uit Fondo met Pro



Je zones instellen



Integraties beheren



Account & instellingen



Support



Feedback

[Privacyverklaring](#)

[Gebruiksvoorwaarden](#)

Versie 2.6.0



Doelen



Training



Kennis



Coach



Profiel



Trainingszones instellen

Hartslagzones

Vermogenszones

Hartslagzones

Beschik je over een hartslagmeter, dan kun je aan de hand van je persoonlijke hartslagzones gericht trainen. Onderstaand zie je een voorbeeld. Meer weten over hartslagzones en trainen op hartslag? [Hier](#) vind je een selectie artikelen.

voorbeeld

1. Herstelzone	rust	-	135
2. Duurzone 1	136	-	153
3. Duurzone 2	154	-	171
4. Duurzone 3	172	-	180
5. HIT-zone	181	-	max

Geen idee wat jouw hartslagzones zijn? Geen zorgen, daar gaan we je bij helpen.

Stel jouw zones in



Doelen



Training



Kennis



Coach



Profiel

Het trainingsprogramma

Check het 'Doelen' tabblad

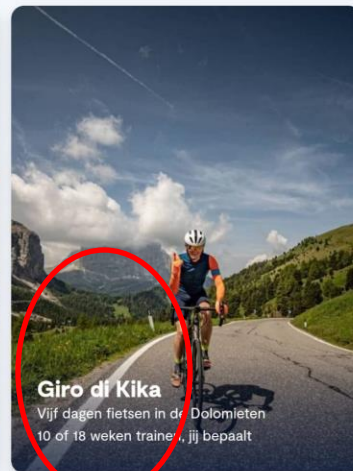


Swipen bij 'Nieuw en populair'



Categorie 'Pieken: deelname evenement'

Nieuw en populair



Nieuw: losse trainingen

Ontdek losse trainingen



Je bewaarde trainingen



Alle trainingsprogramma's



Doelen



Training



Kennis



Coach



Profiel



Doelen



Training



Kennis



Coach



Profiel

Alle trainingsprogramma's



Opbouw: overwinteren

Blijf gemotiveerd en leg de basis voor komend jaar.



Pieken: deelname evenement

Sta goed voorbereid aan de startlijn.



Opbouw: indoor trainen

Trainen in de virtuele wereld.



PRO

PRO

Het trainingsprogramma

Welke kies je?



Wil je een kort of lang schema volgen?



Op welk niveau wil je trainen?

Uitleg bij de trainingsniveaus

Tour for Life

Tour for Life niveau 3
De tour van je leven: 1.200 km, 19.000 hm
22 weken, start ma. 30 maart

Giro di Kika

Giro di Kika - lang niveau 2/3
Vijf dagen fietsen in de Dolomieten
18 weken, start ma. 16 februari

Tour for Life niveau 4
De tour van je leven: 1.200 km, 19.000 hm
12 weken, start ma. 8 juni

Giro di Kika - lang niveau 1/2
Vijf dagen fietsen in de Dolomieten
18 weken, start ma. 16 februari

Giro di Kika - kort niveau 3
Vijf dagen fietsen in de Dolomieten
10 weken, start ma. 13 april

Giro di Kika - kort niveau 4
Vijf dagen fietsen in de Dolomieten

Doelen

Training

Kennis

Coach

Profiel

Doelen

Training

Kennis

Coach

Profiel

Het trainingsprogramma

Starten maar!



Bepaal hoe vaak jij wilt trainen



Jij blijft in de lead!



Giro di Kika - kort niveau 3

Train 10 weken tot 21 juni, start 13 april.

Giro di Kika: jouw Italiaanse fietsdroom, samen voor kinderen met kanker. Dit trainingsprogramma's stoomt je er in 10 weken klaar voor.

Hoe vaak wil je trainen?

Aantal keer per week

3

4

5

6

Je trainingsprogramma

Gemiddeld per week

7 uur 37 min

Maximaal per week

9 uur 50 min

Hoe werkt trainen met Fondo?

13 apr. - 19 apr.

Week 1/10

7 uur 10 min

We beginnen dit programma met de basis. De nadruk ligt op duurtraining, maar ook gaan we aan de slag met krachttraining.

☐ Duurtraining

Standaard 2 uur

☐ Krachttraining

Standaard 2 uur 40 min

☐ Duurtraining

Standaard 2 uur 30 min

Aantal trainingen deze week

-

+



Doelen



Training



Kennis



Coach



Profil



Doelen



Training



Kennis



Coach



Profil

Het trainingsprogramma

Trainen wijst zichzelf



Overzicht van de training



Kan ook lichter of zwaarder!



Exporteren training



Chat met de coach



Vink de training af!

<

Bewaren

Delen

<

Detail van training

Langer volhouden

Combi-duur-krachttraining

PRO

Lichter

Standaard

PRO

Zwaarder

Trainingsduur

2 uur 20 min

Intensiteit

Gemiddeld

2 uur 20 min

Hartslagzones

PRO

Exporteer training

Warming up (rustig naar D1)

± 10 min

D1

♥ 128-144 bpm

1 uur

D2

♥ 145-161 bpm

⚙ Lage cadans 60-70 rpm

10 min

3x

D1

♥ 128-144 bpm

10 min

Training gedaan

Voedingsadvies bij training

✓

1250ml water of sportdrank

✓

Consumeer 2 items met koolhydraten

✓

Alle dranken, gels en repen uit de **Energy Line** van Amacx bevatten evenveel koolhydraten

Training ID: 004

Dit ID heb je nodig om de training met **Zwift**, **Rouvy** of **CheckMyRide** uit te voeren.

Uitleg bij deze training

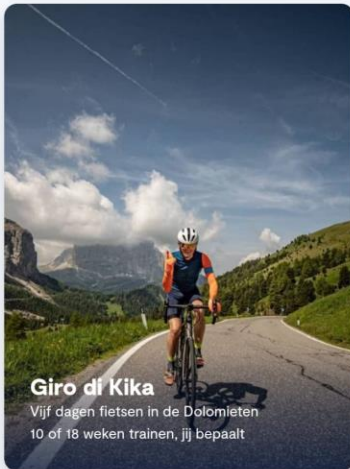
Hoe voer je een duurtraining uit?

Een vraag over je training?

Chat met de coaches

PRO

Nieuw en populair



Nieuw: losse trainingen

Ontdek losse trainingen



Je bewaarde trainingen



Alle trainingsprogramma's



Doelen



Training



Kennis



Coach



Profiel

PRO

Doelen

Overzicht



Nieuwe en populaire trainingsprogramma's



Losse trainingen



Categorieën: snelheid & vermogen, conditie, afstand, klimmen, gravel, MTB, wedstrijden & gran fondo's, para cycling & indoor



8 apr. - 14 apr.

Week 1/10

9 uur 30 min

We beginnen dit programma met de basis. De nadruk ligt op duurtraining, maar ook gaan we aan de slag met krachttraining.

**Duurtraining**

Standaard

2 uur

**Krachttraining**

Standaard

2 uur 40 min

**Duurtraining**

Standaard

2 uur 30 min

**Combi-duur-krachttraining**

Standaard

2 uur 20 min



Aantal trainingen deze week



PRO



Doelen



Training



Kennis



Coach



Profiel

Training

Jouw actuele trainingsprogramma



Homepage als je de app opent



Overzicht van je progressie en aankomende trainingen



Aanvullende artikelen, tips & tricks

Kennis

Kennis is macht, ook op de fiets! Hier vind je alles om een betere fietser te worden.



Kennis

De Fondo bibliotheek



Achtergrond informatie die verder dan trainen gaat



Vind je het antwoord niet in de app?
Check dan online of vraag de coach!

Online kennisbank

Hoi, mijn naam is Stefan.

Als KNWU talentcoach sta ik klaar voor al je vragen over het trainen met Fondo. Twijfel je ergens over, aarzel dan niet om een berichtje te sturen!

Heb je sportmedische vragen over bijvoorbeeld fysiotherapie, klachten en/of blessures? Stel je vraag dan aan de specialisten van

[Sport Medisch Centrum Papendal](#).



Stefan van Klink

KNWU talentcoach

Deze vragen krijg ik zoal:

Mijn hartslag stijgt of daalt soms erg langzaam waardoor ik in de verkeerde zone train. Wat kan ik hier aan doen?



Marianne uit 's-Hertogenbosch

Hoe kan ik mijn Fondo-trainingen het best combineren met mijn eigen trainingen, wedstrijden of tochten?

Mathieu uit Kapellen



PRO

Chat met de coaches



Doelen



Training



Kennis



Coach



Profiel

Coach

Jouw hulp op afstand



Oud-coach Demi Vollering,
tegenwoordig Team Picnic-PostNL



Binnen 24 uur antwoord

Veelgestelde vragen

Hi, Martin!

PRO

Haal alles uit Fondo met Pro



Je zones instellen



Integraties beheren



Account & instellingen



Support



Feedback



[Privacyverklaring](#)

[Gebruiksvoorwaarden](#)

Versie 2.6.0



Doelen



Training



Kennis



Coach



Profiel

Profiel

Administratie



Je zones instellen



Integraties beheren (Garmin & Zwift)



Fondo Pro abonnement



Fondo

het bekroonde trainingsplatform
van de KNWU



fondo@knwu.nl

knwufondo.nl

kennis.knwufondo.nl





Webinar terugkijken?

Vanaf morgen de terugkijmlink beschikbaar

Duchenne Heroes: www.duchenneheroes.nl/mijn-duchenne-heroes

Giro di KiKa: www.girodikika.nl/mijn-giro-di-kika-deelnemers

Stelvio di Kika: www.stelviodikika.nl/mijn-stelvio-di-kika

Africa Classic: www.africaclassic.nl/mijn-africa-classic-tanzania

Klimmen tegen Kanker: www.klimmentegenkanker.nl/mijn-klimmen-tegen-kanker

Tour for Life: www.tourforlife.nl/mijn-tour-deelnemers

Ventoux3: www.ventoux3.org/mijn-ventoux3-deelnemers