

Hoe wijzig ik mijn vaste trainingsavond naar een andere trainingsavond binnen deze week

1. Ga naar onze website www.cyclinglab.cc
2. Via het kopje 'Indoor Training' kom je in het volgende scherm
3. Hier druk je op 'Check je inschrijving'

CYCLINGLAB TRAINING ACADEMY

Stap 1: SERVICES INDOOR TRAINING TRAINING TIPS OVER ONS CONTACT FAQS

WINTER 2020 PROGRAMMA

Het herfst programma is inmiddels gestart. We starten ons nieuwe 12 weken programma begin januari. Binnenkort openen we daarvoor de inschrijvingen. We trainen iedere week een uur en besteden ongeveer 15 minuten aan theorie in het thema van de training. Het programma kent een gebalanceerde opbouw van workouts en beklimmingen. Je kan iedere week van dag en/of tijdstip wisselen als je vaste avond een keerje wat minder goed uitkomt.

DE TRAININGEN

De trainingen/beklimmingen die we doen zijn altijd gebaseerd op je eigen fysieke capaciteiten en op wattage per kilogram lichaamsgewicht. Omdat de fietsen alleen virtueel vooruit gaan, wordt er dus niemand gelost. Wat je niveau dus ook is, iedereen kan meedoen. Onze opstellingen met racefietsen maken het fietsgevoel veel realistischer dan op de spinfiets of Wattbike. Dit maakt de trainingen niet alleen veel leuker, maar ook 1 op 1 vertaalbaar naar de praktijk buiten. De trainingen zijn niet alleen goed voor de conditie, maar doordat je ook actief moet schakelen en staan/zitten afwisselt tijdens het klimmen, leer je er ook ontzettend veel van. Daarnaast fiets je altijd met een groep waardoor je elkaar naar een hoger niveau tilt!

HOE?

Binnen ons Cyclinglab staat alles voor je klaar. We beschikken we over 14 opstellingen met de nieuwste software, waarbij je training is up te loaden naar Strava. Tacx Neo's en racefietsen staan al klaar (Tip: meet thuis even je zadelhoogte op!). Zelfs fietsschoenen staan voor je klaar mocht je dit willen. Wij bieden ook de mogelijkheid om je eigen racefiets mee te nemen en te monteren. Hiervoor heb je alleen we een schone fiets nodig met een niet versleten schone ketting.

VOOR DEELNEMERS

Deelnemers aan het herfst 2019 programma kunnen zelf hun inschrijvingen beheren via onderstaande link. Zo kan je makkelijk een keerje van dag en/of tijdstip wisselen.

Check je inschrijving > Stap 2

CLINICS

Het is mogelijk om met een groep van maximaal 14 een clinic te boeken bijvoorbeeld met je vrienden, fietsclub of bedrijf. Verken bijvoorbeeld alvast de Sella Ronda ter voorbereiding op de Dolomieten Marathon of test of het je lukt de Alpe d'Huez binnen het uur op te rijden. Neem voor vragen, prijzen en afspraken hiervoor contact met ons op via cyclinglab.cc

Neem contact met ons op >

4. Login met je gebruikersnaam en wachtwoord
5. Vervolgens ga je via 'Agenda' je reservering van de les waarin je niet kan verwijderen
6. Dit doe je via achter je les op het potlood te drukken ('Wijzigen'), in het nieuwe pop-up scherm druk je weer op het potlood ('Wijzigen')
7. Daarna druk je op het prullenbakje om je reservering te verwijderen

CYCLINGLAB TRAINING ACADEMY

Ingelogd als wouter@cyclinglab.cc Uittloggen Instellingen Help

Indoor training agenda

Kies hieronder de dag en het tijdstip van je vaste trainingsmoment. Na de eerste week kan je via dit systeem ook je training verplaatsen naar een andere dag, mits daar natuurlijk ruimte is. Pas wanneer je online de betaling hebt afgerond, is je inschrijving helemaal definitief. Je ontvangt direct een email ter bevestiging. Heb je niets ontvangen, stuur ons dan even een mailtje op info@cyclinglab.cc

Week Agenda

Uw toekomstige Reserveringen [Toon verteden](#)

TIJDSTIP	TOT	TITEL
Do 3/10/2019 18:30	- 20:00	Donderdag 18:30

Opening Bekijken

Donderdag 18:30 Do 3/10 18:30 - 20:00
€ 16,50
Je schrijft je in voor het volledige programma van 12 lessen voor € 198,-. Per week kan je je wisselen van dag en tijdstip.

Gemaakt door [wouter@cyclinglab.cc / b...](#) Gemaakt op 3/10/2019 9:35

U kunt geen wijzigingen in deze agenda maken.

Reservering Wijzigen

Gemaakt op 3/10/2019 9:35 door wouter@cyclinglab.cc / beheerder

[Reservering Aanpassen](#) [Sluiten](#)

8. Nu is het tijd om een nieuwe reservering binnen deze week toe te gaan voegen
9. Dit doe je door via 'Week' op een andere les binnen die week te drukken
10. Nu druk je op 'Reservering toevoegen' en nogmaals op 'Maak reservering'

Indoor training agenda

Kies hieronder de dag en het tijdstip van je vaste trainingsmoment. Na de eerste week kan je via dit systeem ook je training verplaatsen naar een andere dag, mits daar natuurlijk ruimte is. Pas wanneer je online de betaling hebt afgerond, is je inschrijving helemaal definitief. Je ontvangt direct een email ter bevestiging. Heb je niets ontvangen, stuur ons dan even een mailtje op info@cyclinglab.cc

The screenshot displays a user interface for managing training reservations. At the top right, there is a calendar for October 2019. Below it, a weekly agenda for 'Week 40' is shown, spanning from Monday, September 30th to Sunday, October 6th. The agenda lists training sessions at 18:00, 19:00, 20:00, and 21:00 for each day. A modal window titled 'Opening Bekijken' is open, showing details for a Thursday, October 3rd, 20:00 - 21:30 session. The details include the price of €16,50 and a description: 'Je schrijft je in voor het volledige programma van 12 lessen voor € 198,-. Per week kan je je wisselen van dag en tijdstip.' At the bottom of the modal, there is a 'Reservering Toevoegen' button and a 'Sluiten' link.

Let op; je hebt een max van 12 lessen waarbij je maximaal 1 les per week kan inzetten. Het is dus niet mogelijk om 2 trainingen in de week te volgen als je een week niet kan. Het is dus niet mogelijk om een training in te halen op een moment die niet binnen die week valt.