

Gehele training in groepen van 4 gelijkwaardige renners (indien ouder dan 26)

1. Warming Up / Vaardigheid Sprint (kort intensief)

(uit het zadel aanzetten, versnellen)

5 ronden (10 minuten) Zone 1: Recovery/Zone 2: Aerobic OF D1

2 ronden twee aan twee te rijden, na elke bocht 2 renners op kop staand iets versnellen en daarna naar buiten sturen en rustig aan buitenzijde langs de groep laten afzakken

2 ronden oefenen door achter elkaar te rijden en de renner op kop versneld kort, na elke bocht, staand op de pedalen en zakt daarna langs de groep naar achteren. Let op de rest van de groep blijft constant tempo rijden.

1 ronde oefenen met accelereren (steigerung) vanaf bocht voor de finish tot op de finish lijn aansluitend

1 herstel ronde en daarna stoppen bij finish.

2. KERN A 3 series (totaal 12 ronden = 14,5 km ong. 25 minuten)

a. **3 ronden**, elke ronde sprint van bocht tot finish - rest ronde kop over kop herstellen. Sprint ieder voor zich.

Sprint Zone 5 (I-3) rest ronde: Aerobic-Zone 3: Tempo OF D2

b. **1 ronde** rustig ronddraaien/kop over kop

Zone 1: Recovery/Zone 2: Aerobic OF D1

3. KERN B 3 series (totaal 12 ronden = 14,5 km ong. 25 minuten)

a. **3 ronden**, elke ronde **demareert*** de laatste renner van de groep vanuit de bocht voor de finish - daarna tempo vasthouden en pas vanaf de finish rijdt de rest van de groep zo snel mogelijk met elkaar naar de eerste renner en na aansluiten rest van de ronde kop over kop herstellen. Zorg dat elke renner in de series minimaal 2 keer de sprint uitvoerd.

Sprint Zone 5 (I-3) rest ronde: Aerobic-Zone 3: Tempo OF D2

b. **1 ronde** rustig ronddraaien/kop over kop

Zone 1: Recovery/Zone 2: Aerobic OF D1

*Let op bij demarreren sprint je niet maximaal, want je moet na t versnellen je tempo kunnen vasthouden.

4. Cool Down (20 minuten)

10 ronden 2 aan 2 rijden na elke bocht wisselen, linker renner naar rechts, rechter renner 1 plaats naar achteren, etc