

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

1. Warming Up / Vaardigheid waaier- kopgroeprijden (extensief interval)

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

4 ronden enkele waaier rijden, elke renner minimaal halve ronde op kop. Altijd na een bocht van kop wisselen. Zone 2 - 3 of D2

1 herstel ronde en daarna stoppen bij finish.

2. KERN Piramide extensief interval (totaal 30 ronden = 36 km ong. 1u)

a. **5 ronden**, TEMPO enkele waaier rijden, elke renner minimaal halve ronde op kop. Altijd na een bocht van kop wisselen. Zone 4 of LAAG D3

b. **2 ronden** RUSTIG rondraaien/kop over kop Z2/D1

c. **4 ronden**, TEMPO

d. **2 ronden** RUSTIG

e. **3 ronden**, TEMPO

f. **1 ronde** RUSTIG

g. **4 ronden**, TEMPO

l. **2 ronden** RUSTIG

m. **5 ronden**, TEMPO

n. **2 ronden** RUSTIG

Zorg dat je de laatste serie nog het zelfde tempo kunt halen als in de eerste serie.

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