

## Wielervedstraining Donderdag 20 mei 2021 start 19:00u

Gehele training in groepen van 4 - 6 gelijkwaardige renners \*

### **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 ronddraaien/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.*

**3. 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

*\* als je intensief wilt trainen maak je de groep klein (2 of 3 renners mag ook) - wil je minder intensief rijden maak je de groep groter (max 6 renners)*