

## Wielervedstraining Donderdag 1 juli 2021 start 19:00

<b>1. Warming Up / Vaardigheid: pedaal omwentelingen, tempo training</b>
<b>WU in groepen van 8 - 10 renners</b>
<b>5 ronden</b> (10 minuten) Zone 1: Recovery/Zone 2: Aerobic OF D1 lekker 2-aan-2 rond draaien en per halve ronde aandacht voor de pedaalomwenteling van 1 van je twee benen.
<b>1 ronde</b> elke 50 meter wisselend 1 voet uitklikken en met andere been trappen, probeer continue spanning op de ketting te houden, dus trekken duwen.
<b>3 ronden</b> halve ronde tempo in de groep <b>zittend</b> opvoeren (steigerung), 2e helft van de ronde herstellen. Let op ieder voor zich. Zone 1 -> 4 of D1 -> laag D3
<b>1 herstel ronde</b> en daarna stoppen bij finish.
<b>2. KERN A + B tempo (totaal 36 ronden = 43 km ong. 60 - 70 min.)</b>
<b>Kern A in groepen van 8 - 10 renners:</b>
. <b>5 ronden</b> , TEMPO <b>dubbele</b> waaier rijden, elke renner rijdt <b>200 tot max 400 meter</b> op kop. Aandacht voor pedaalomwenteling, daarom minimaal uit het zadel en lekker ronddraaien. Zone 4 of LAAG D3
. <b>1 ronde</b> RUSTIG waaier handhaven.
<b>herhaal dit 3 keer.</b>
<b>Kern B in groepen van 4 - 5 renners:</b>
. <b>5 ronden</b> , TEMPO <b>enkele</b> waaier rijden, elke renner rijdt <b>400 tot max 600 meter (halve ronde)</b> op kop. Aandacht voor pedaalomwenteling, daarom minimaal uit het zadel en lekker ronddraaien. Zone 4 of LAAG D3
. <b>1 ronde</b> RUSTIG waaier handhaven.
<b>herhaal dit 3 keer.</b>
<b>4. Cool Down (20 minuten) Z1-2/D1</b>
10 ronden 2 aan 2 rijden na elke bocht wisselen, linker renner naar rechts, rechter renner 1 plaats naar achteren, etc
<b>Optioneel uitrijden naar huis of rondje buitenuit</b>