

Wielervedstraining Donderdag 10 juni 2021 start 19:00u

Gehele training in groepen van 6 - 8 gelijkwaardige renners

1. Warming Up / Vaardigheid: sprint/demarrage, tempo training

3 ronden (10 minuten) Zone 1: Recovery/Zone 2: Aerobic OF D1 lekker rustig rond draaien en per halve ronde aandacht voor de pedaalomwenteling van 1 van je twee benen.

2 ronde na elke bocht (zie rode bol in de bocht - 3 stuks totaal), stand op de pedalen versnellen - submaximaal. Verdeel je gewicht goed van links naar rechts etc, kijk goed naar voren, duw en trek goed aan de pedalen.

1 herstel ronde en daarna stoppen bij finish.

2. KERN A tempo (totaal 40 ronden = 48 km ong. 70 min.)

. 8 ronden, bij elke passage finish lijn demarreert 1 renner, de groep reageert pas 100 meter later. Zorg dat elke renner per serie minimaal één demarrage doet. Zone 5-D3/ Zone 3-D2

als de koploper van de groep na een halve ronde nog niet is terug gepakt stop hij of zij en wacht op de groep, de groep rijdt nadat deze compleet is in matig tempo door tot finish.

. 2 ronden RUSTIG ronddraaien en herstellen Z1/D1.

herhaal dit 4 keer.

3. Cool Down (10 minuten) Z1-2/D1

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

Optioneel uitrijden naar huis of rondje buitenuit