

Wielervedstraining Donderdag 17 juni 2021 start 19:00u

| |
|---|
| WU in 2 groepen rijden. |
| 1. Warming Up / Vaardigheid: Waaier rijden - Kopgroep rijden |
| 6 ronden |
| <i>D1 of Zone 1: Recovery-Zone 2: Aerobic</i> |
| 2 ronden oefenen door twee aan twee te rijden, na elke bocht beide renners naar buitenzijde achteraan weer aansluiten. |
| 2 ronden oefenen door een dubbele waaier te maken, in rustig tempo kop over kop rijden. continue doordraaien. |
| 2 ronden oefenen met enkele waaier, na elke 100 m snel dicht langs de groep naar achteren laten afzakken |
| |
| Kern in groepen van 5 - 6 gelijkwaardige renners. |
| 2. KERN Repeat 8 times (totaal 32 ronden = 38,5 km) |
| a. 3 ronden kop over kop D2/D3 - progressief dus elke ronde sneller (bijv. 1e ronden 35 km/u - 2e ronde 37,5 km/u - 3e ronde 40 km/u) |
| <i>Zone 3-Zone 4: SubThreshold</i> |
| b. 1 rond kop over kop D1 - let op wel in formatie blijven rijden. |
| <i>Zone 1: Recovery-Zone 2: Aerobic</i> |
| |
| 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 |