

## Wielervedstraining Donderdag 24 juni 2021 start 19:00u

<b>Gehele training in groepen van 4 - 6 gelijkwaardige renners</b>
<b>1. Warming Up / Vaardigheid bochtenrijden (extensief interval)</b>
<b>5 ronden</b> (10 minuten) Zone 1: Recovery/Zone 2: Aerobic OF D1 lekker rustig rond draaien en mooi in lijn door de bochten rijden.
<b>4 ronden</b> enkele waaier rijden, elke renner op gevoel een stuk op kop, max 1 ronde, krachten van de groep goed over de renners verdelen. Altijd na een bocht van kop wisselen. Zone 2 - 3 of D2
<b>1 herstel ronde</b> en daarna stoppen bij finish.
<b>2. KERN A extensief interval (totaal 24 ronden = 24 km ong. 40 min.)</b>
. <b>4 ronden</b> , TEMPO enkele waaier rijden, elke renner rijdt naar vermogen op kop. Altijd na een bocht van kop wisselen. Zone 4 of LAAG D3
. <b>2 ronden</b> RUSTIG enkele waaier handhaven.
<b>herhaal dit 4 keer.</b>
<b>3. KERN B extensief tempo progressief Z3/D2 -&gt; Z4/D3 (totaal 10 ronden = 12 km ong. 20 min.)</b>
. 6 ronden als groep "dubbele waaier"* tempo van tweede helft (3 ronden) dient hoger te zijn dan 1e 3 ronden. Zorg wel dat iedereen bij de groep blijft, groepscollectief belangrijk.
<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
* dubbele waaier is pas effectief bij een groep van 5 a 6 renners, je mag wat rustiger naar achteren afzakken of even blijven hangen naast een andere renner, compact rijden dus.