

Wielervedstraining Donderdag 3 juni 2021 start 19:00u

Gehele training in groepen van 6 - 8 gelijkwaardige renners
1. Warming Up / Vaardigheid: pedaal omwentelingen, tempo training
5 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.
1 ronde elke 50 meter wisselend 1 voet uitklikken en met andere been trappen, probeer continue spanning op de ketting te houden, dus trekken duwen.
3 ronden halve ronde tempo in de groep zittend opvoeren (steigerung), 2e helft van de ronde herstellen. Let op ieder voor zich. Zone 1 -> 4 of D1 -> laag D3
1 herstel ronde en daarna stoppen bij finish.
2. KERN A tempo (totaal 30 ronden = 35 km ong. 40 min.)
. 4 ronden , TEMPO dubbele waaier rijden, elke renner rijdt 200 tot max 400 meter op kop. Aandacht voor pedaalomwenteling, daarom minimaal uit het zadel en lekker rond draaien. Zone 4 of LAAG D3
. 1 ronde RUSTIG enkele waaier handhaven.
herhaal dit 6 keer.
3. 10 ronden wedstrijdje in 2 groepen - starten 30 seconden na elkaar - snelste groep eerst (20 minuten)
4. Cool Down (20 minuten) Z1-2/D1
10 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