

## Wielervedstraining Donderdag 8 juli 2021 start 19:00

<b>Gehele training in groepen van 8 - 10 gelijkwaardige renners</b>
<b>1. Warming Up / Vaardigheid: sprint/demarrage, tempo training</b>
<b>5 ronden</b> (12 minuten) Zone 1: Recovery/Zone 2: Aerobic OF D1 lekker rustig rond draaien en <b>laatste 2 ronde aandacht voor lichte acceleratie uit de bocht.</b>
<b>2 ronde</b> bij elke rode bol ( 3 stuks totaal), staand 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.
<b>1 herstel ronde</b> en daarna stoppen bij finish.
<b>2. KERN tempo (totaal 36 ronden = 43 km ong. 75 min.)</b>
. <b>5 ronden</b> , bij elke passage finish lijn <b>demarreren 2 renners</b> , de groep reageert pas na <b>5 seconden</b> Zorg dat elke renner per serie minimaal 1 demarrage doet. Zone 5-D3/ Zone 3-D2
als de koplopers van de groep na de tunnel nog niet is terug gepakt stoppen zij en wacht op de groep, de groep rijdt nadat deze compleet is in rustig tempo door tot finish.
. <b>1 ronde</b> RUSTIG ronddraaien en herstellen Z1/D1.
<b>herhaal dit 6 keer.</b>
<b>3. Cool Down (10 minuten) Z1-2/D1</b>
5 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>