

Wielervedstraining Donderdag 19 augustus 2021 start 19:00u
WU in 2 groep rijden (snelle en iets minder snelle groep)
1. Warming Up / Vaardigheid: Waaier rijden - Kopgroep rijden
9 ronden
<i>D1 of Zone 1: Recovery-Zone 2: Aerobic</i>
3 ronden oefenen door twee aan twee te rijden, na elke bocht beide renners naar buitenzijde achteraan weer aansluiten.
3 ronden oefenen door een dubbele waaier te maken, in rustig tempo kop over kop rijden. continue doordraaien.
3 ronden oefenen met enkele waaier, na elke 100 m snel dicht langs de groep naar achteren laten afzakken
Kern in groepen van 8 - 10 gelijkwaardige renners.
2. KERN A: (totaal:12 ronden = 13 km)
a. 3 ronden enkele waaier 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>
herhaal dit 3 keer.
3. KERN B: 2 herhalingen (totaal:12 ronden = 13 km)
a. 10 ronden dubbele waaier D2 - steady pace dus elke ronde even snel - zorg dat je dit volhoud tot en met de 10-de ronde
<i>Zone 3 Tempo</i>
b. 2 ronden dubbele waaier D1 - let op wel in formatie blijven rijden.
<i>Zone 1: Recovery-Zone 2: Aerobic</i>
1 keer.
4. 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