

**Wielervedstraining Donderdag 26 augustus 2021 start 19:00u**

WU en Kern A in groepen van 4 - 6 gelijkwaardige renners

1. Warming Up / Vaardigheid bochtenrijden (extensief interval)

**5 ronden** (10 minuten) Zone 1: Recovery/Zone 2: Aerobic OF D1 lekker rustig rond draaien en mooi in lijn door de bochten rijden.

**4 ronden** 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

**1 herstel ronde** en daarna stoppen bij finish.

**2. KERN A intensief interval (totaal 15 ronden = 17 km ong. 30 min.)**

. **2 ronden**, TEMPO enkele waaier rijden, elke renner rijdt naar vermogen op kop. Altijd na een bocht van kop wisselen. Zone 5 of Hoog D3

. **1 ronde** RUSTIG enkele waaier handhaven.

**herhaal dit 5 keer.**

Kern B in groepen van 8 - 10 renners

**3. KERN B extensief tempo constant Z3/D2 (totaal 12 ronden = 13 km ong. 20 min.)**

. **5 ronden** als groep "dubbele waaier"\* tempo dient GELIJK te blijven. Zorg wel dat iedereen bij de groep blijft, groepscollectief belangrijk.

. **1 ronde** RUSTIG enkele waaier handhaven.

**herhaal dit 2 keer.**

**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

\* 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.