

Wielervedstraining Donderdag 2 september 2021 start 19:00u

1. Warming Up / Vaardigheid: pedaal omwentelingen, tempo training

WU in groepen van 8 - 10 renners

4 rondes (10 minuten) Zone 1: Recovery/Zone 2: Aerobic OF D1 lekker 2-aan-2 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.

2 rondes 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 + B tempo (totaal 31 rondes = 35 km ong. 50 - 60 min.)

Kern A in groepen van 4 - 5 renners:

. **3 rondes**, TEMPO enkele waaier rijden, elke renner rijdt **400 tot max 600 meter (halve ronde)** op kop. Aandacht voor pedaalomwenteling, daarom minimaal uit het zadel en lekker ronddraaien. Zone 4 of LAAG D3

. **2 rondes** RUSTIG waaier handhaven.

herhaal dit 3 keer.

. **1 ronde herstel/verzamen bij finish en hergroeperen.**

Kern B in groepen van 8 - 10 renners:

. **4 rondes**, TEMPO dubbele waaier rijden, lekker continue doordraaien. Zone 4 of LAAG D3

. **1 ronde** RUSTIG waaier handhaven.

herhaal dit 3 keer.

4. Cool Down (20 minuten) Z1-2/D1

10 rondes 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