

Wielervedstraining Donderdag 9 september 2021 start 19:00u

WU in 2 groep rijden (snelle en iets minder snelle groep)

1. Warming Up / Vaardigheid: Waaier rijden - Kopgroep rijden

10 rondes = 11 km

D1 of Zone 1: Recovery-Zone 2: Aerobic

3 rondes oefenen door twee aan twee te rijden, na elke bocht beide renners naar buitenzijde achteraan weer aansluiten.

3 rondes oefenen met enkele waaier, na elke 100 m snel dicht langs de groep naar achteren laten afzakken

3 rondes oefenen door een dubbele waaier te maken, in rustig tempo kop over kop rijden. continue doordraaien.

1 ronde herstel, daarna verzamelen bij finishlijn

Kern in groepen van 8 - 10 gelijkwaardige renners.

2. KERN A: (totaal:19 rondes = 21 km)

Start met 1 loze ronde, daarna:

a. 5 rondes dubbele waaier D2/D3 - piramide tempo: bijv. ronde 1:38 km/u - 2:39 km/u - 3:40 km/u - 4:39 km/u - 5:38 km/u

Zone 3-Zone 4: SubThreshold

b. 1 ronde herstellen 2 aan 2.

Zone 1: Recovery-Zone 2: Aerobic

herhaal dit 3 keer.

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

Terug naar huis fietsen ivm invallende duisternis