

Za IE 70%	9 mei 2020	<p>STWFIETS-TRAINING IN CORONATIJD ZOEK ELKAAR NIET OP, MAAR TRAIN ZOVEEL MOGELIJK INDIVIDUEEL!! IK HEB GEPROBEERD DE TRAININGEN ZO TE OMSCHRIJVEN DAT EEN DERGELIJKE UITVOERING MOET LUKKEN. JUNIOREN MOGEN BINNENKORT WEER ONDER GEPASTE BEGELEIDING TRAINEN.</p> <p>Notatie 30" = 30 seconden en 2' = 2 minuten Interval Extensief 70% en Core (SEC.MO) Leerdoel:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hartprestatie door lonende pauze. Duur van de inspanning van 20" tot 60" (=sec), waarna steeds 45" tot 3' rust. Het trainingseffect zit in de lonende pauze —je hart gaat na de korte matige inspanning (op 70%) in de rust minder snel kloppen, maar moet nog wel een tijdje dezelfde hoeveelheid bloed rondpompen, waardoor je hartspier sterker en groter wordt. 4 series van 6 herhalingen met een SerieRust van ca 5'. SEC.MO. = Secundair Motorisch Geheugen. Een beweging wordt vaak pas uitgevoerd als die overeenkomt met in het geheugen opgeslagen informatie. Komt die nieuwe beweging daar niet mee overeen, of heeft de persoon eerder daarbij (spier)pijn gevoeld, dan zal het SMG voorkomen dat die beweging wordt uitgevoerd. Het SMG is echter wel te trainen. Meer informatie op: https://www.sixpackbuikspieren.nl/5-manieren-om-een-sixpack-te-kweken-met-fietsen/ https://www.fiets.nl/forum/viewtopic.php?t=26650 https://www.youtube.com/watch?v=sQ7i4-KIM_A https://www.zijwielrent.nl/mtb-spinnen-en-hardlopen-goede-wielrentraining/ En maak je fiets na het trainen weer mooi schoon: https://www.youtube.com/watch?v=xIpu2NoYqfU 	
LET OP	Route	Vanuit Wageningen – Renkum (Telefoonweg) – Papendal inrijden. Dan voor de kern het rondje Otterloo – Hoenderloo-Deelen-Papendal-Renkum. Dit is een breed fietspad met voldoende uitzicht.	
14:30	Inrijden	Rustig inrijden. Af en toe je rug goed bol en hol trekken. Tijdens het fietsen buikspieren aantrekken en met een bolle rug fietsen. Vervolgens 6x een steigerung vanaf 28 naar 35 km/u en elke keer een snelheidskm erbij: 35 - 36 – 37 – 38 – 39 – 40 km/u. Let op je buik- en rugspieren.	30 min
15.00	K1a - d	<p><u>Serie K1a</u> 6 x (30" op 70%/1'30" rust): SMG-> Verzet wat je gemakkelijk kunt draaien, wat het beste voelt, bijvoorbeeld 52/15 SR 5'.</p> <p><u>Serie K1b</u> 6x (45" op 70%/1'45" rust): SMG -> Eén of twee tandjes lichter dan K1a 52/16 SR 5'.</p> <p><u>Serie K1c</u> 6x (1' op 70%/2' rust): SMG -> Eén of twee tandjes zwaarder dan K1a 52/14 SR 5'.</p> <p><u>Serie K1d</u> 6x (45" op 70%/1'45" rust): SMG -> Als K1a 52/15 SR 5'.</p>	75 min
16.15	Uit-fietsen	Even uitfietsen naar huis en daar even goed rekken en strekken. Vergeet je bovenlichaam niet. Ook je armen en schouders hebben inspanning geleverd. VEEL PLEZIER.	20- min