|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za**  **SU**  **70%** | **2 mei**  **2020** | **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.**  Notatie 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten  **Snelheid uithoudingsvermogen 70% en Core (Old-New)**  Leerdoel:   1. Snelheid en na voldoende rust opnieuw. Duur van de inspanning ca 10 sec, waarna steeds 1’30” rust.  3 series van 6 herhalingen met een SerieRust van ca 6’. 2. OLD-NEW. Doel is om je core (rug/buikspieren) te leren gebruiken, zodat je met meer macht kunt pedaleren. Bijv. als je uit je zadel gaat, blijft je wervelkolom in een rechte lijn staan en kun de druk blijven uitoefenen op je pedalen als je trapt. Je fiets mag onder je door ietsje van links naar rechts bewegen. Als jij dat zelf maar niet doet.   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 – Rhenen – Ede – Renkum inrijden. Zoek veilige helling op met voldoende uitzicht. Je moet weer makkelijk terug kunnen keren naar je startpunt. Denk aan: Defensieweg – Fietspad Rijnbrug bij Heteren - Fietspad brug Rhenen 🡪 Kesteren. Als je op de dijk fietst met z’n tweeën: dan In de luwte naar submax snelheid, waarna op volle snelheid passeren. |  |
| 14:30 | Infietsen | Rustig infietsen. Af en toe kuiten opstrekken en schouders indraaien. Vervolgens 6x een steigerung vanaf 30 naar 36 km/u en elke keer een snelheidskm erbij: 35 - 36 – 37 – 38 – 39 – 40 km/u. De 1ste 3 in het zadel, de 2de 3 gat vlak boven het zadel. Let alvast op je buik- en rugspieren. | 20  min |
|  | K1 | Serie K1a 3x 10”/1’30”: Old Way -> **Schouders heen en weer bewegen**  Verzet 50/52 x 15/16 6x lichtjes aanzetten tot 32 – 35 km/u, waarna uit het zadel en 10’ op volle snelheid doortrappen. Event. Iets zwaarder schakelen.  Serie K1b 3x 10”/1’30”: NewWay -> **Wervelkolom stil. Rompspieren strak!**  (verzet 50/52 x 15/16) 6x lichtjes aanzetten tot 30 – 35 km/u, waarna uit het zadel en 10’ op volle snelheid doortrappen. Tandje bijschakelen. Als het goed voelt mag je extra tandje bijschakelen. Je merkt dat je meer vermogen kunt leveren. | 20  min |
| 14:50u | K2 | 3 Series van 6x 10”/1’30” als beschreven in K1, maar nu alleen New Way.  Variaties kunnen zijn: in het zadel blijven zitten  Variëren met verzet. Je kunt bijv ook eens het kleine blad voor schakelen.  Bij de defensieweg kun je hard naar beneden rijden en in niet meer dan 6 seconden ook nog meer op de macht naar boven rijden. Dan voel je echt het effect van aangespannen rompspieren. | 60  min |
| 15:50 | Uit-fietsen | Even uitfietsen. Langs de kant even de fiets weg zetten en rekken en strekken. Vergeet je bovenlichaam niet. Ook je armen en schouders hebben inspanning geleverd. **VEEL PLEZIER.** | 20-min |