Zaterdag gaan we voor de tijdrit.   
Volgens het schema is dat een Tempo Wedstrijd   
Verder staat Externe Focus op het programma. Een invulling kan zijn: Je richt je op het te bereiken doel en minder op de wijze hoe je die bereikt.   
Verder splitsen we na het infietsen als trainers de groep op. Een deel gaat de tijdrit fietsen op het Parcours Defensieweg. Harm zal daar de tijd waarnemen.   
Een ander deel gaat onder leiding van Joop naar de Ameringse Berg om die daar 3x vanaf de noordkant te beklimmen   
  
Route infietsen   
Veerweg - Afweg (dus. niet Grebbedijk) - Zijdvang - Maatsteeg - Zuidelijke Maatsteeg - Spoor over - Geertjesweg - Thijmse Berg.   
De Thijmse berg neem je op een verzet, die comfortabel is. Je mag zelf weten met welk verzet je de top bereikt, als je benen maar rond blijven trappen.   
  
Route Kern 1: Defensieweg-parcours verkennen.   
Tussendoor kun je zelf eens proberen te oefenen met Externe Focus. Stel je tussendoor steeds een doel en op welke wijze je die bereikt. bijv. eind van de Defensieweg is nog een klimmetje. Maar je kunt je ook inbeelden dat je bij het dalen zoveel mogelijk snelheid probeert te pakken. Je mag zelf weten of je dan zwaar trapt of licht, maakt niet uit. Wat je ook kunt doen is je van te voren inprenten op een bepaald deel een bepaalde snelheid te trappen - niet harder en niet zachter, maar wel uitdagend.   
Voor jezelf ook verkennen op de Oude Veenendaalseweg of je één minuut voluit kunt gaan.   
Dan zijn we weer bij de Thijmseberg: Je hebt weer je Externe Focus, want bovenop is de finish!   
  
Kern 2: De Tempo Wedstrijd = de Tijdrit   
Ik teken een startvak. waar je 15 seconden van tevoren gaat instaan. Ik tel dan af tot nul en je zorgt ervoor dat je bij 0 meteen kunt vertrekken.   
Neem de Thijmseberg richting de finish comfortabel in het verzet een tandje zwaarder dan comfortabel - hopende dat verzet het nieuwe comfortabel is

;-).   
Je hebt geoefend met Externe Focus. Dat ga je nu weer doen - Een einddoel heb je, maar je hebt ook je eigen tussendoelen.  
  
In de tussentijd gaat een groepje naar de Amerongseberg.   
Zij halen ons weer op!!   
We fietsen samen terug.