|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za**  14.30u | **1 augustus**  **2020**  uitleg | **STW FIETS-TRAINING**  Doel: (kern) vergroten van de capaciteit van het anaërobe systeem  Motorisch leren: Secundair Motorisch Geheugen (rij eens zelf in de wind)  Lichtjes inrijden- kern met 24 korte inspanningen in deze 85% week.  Let vooral ook op de techniek bij het fietsen, niet slingeren, voor je kijken, veiligheid op nr. 1.  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten | 10  min |
| LET OP | Plaats | Wageningen, Renkum, Heteren, Ochten, Heteren, Wageningen.  **TRAIN de kern vandaag in een groep van max. 2 achter elkaar en houdt rekening met andere weggebruikers** |  |
| 14:40u | Inrijden | Via de Geertjesweg, Nol in Bos, Heelsum, Renkum, brug over naar Heteren. (In 2 á 3 groepen van max. 8 rijders)  Richting het Heteren doen wij 5 steigerungen op een verzet dat steeds een tandje zwaarder wordt. | 35  min |
| 15:15u | K1 (IB) | **IB: 5 series van 6 x (30’-60’Rust) SR 4’-6’**  Hersteltijd 48 uur tot 7 dagen.  Boven AD (anaerobe drempel of omslagpunt), 90 tot 100% van maximaal vermogen. (karaktervorming-pijn lijden-afzien)  Doel: vergroten van de anaërobe **capaciteit,** waarbij het systeem dusdanig wordt belast, dat er een maximale melkzuurproductie ontstaat!!  Ondanks het vele melkzuur door de korte pauzes moet het lichaam blijven functioneren.  SMG: rij de inspanningen eens anders, bijvoorbeeld in de wind, terwijl je normaal misschien uit de wind fietst.  Na afloop verzamelen we bij de kerk in Heteren aan de dijk. | 70  min |
| 16:15u | Uitfietsen naar Wageningen | **Rustig huiswaarts peddelen op een klein verzet**. Let op: NIET SLINGEREN, ALTIJD VOOR JE KIJKEN. | 40 min |
| 16:50u | thuis | VEEL PLEZIER |  |