|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **4 juli**  **2020** | **STW FIETS-TRAINING**  Leerdoel: de goede trapfrequentie vinden tijden DI (kern)  SMG: Secundair Motorisch geheugen (*anders dan anders*)  Lichtjes inrijden- lange zware kern met vijf inspanningen in deze rustige week.  Let vooral; op de techniek bij het fietsen, niet slingeren, voor je kijken, veiligheid op nr. 1.  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
| LET OP | Plaats | Amsterdamseweg tussen Ede en A12.  **TRAIN de kern vandaag in tweetallen en houdt rekening met andere weggebruikers** |  |
| 14:30u | Inrijden | Via de Zoomweg naar Bennekom, Selterskampweg, Pannenekoekenhuis in het bos-richting Ede naar rotonde op de Amsterdamseweg. (In 2 á 3 groepen van max. 8 rijders)  Richting het Pannenkoekenhuis doen wij 5 steigerungen op een licht verzet. Op het fietspad richting Ede rijden we achter elkaar en versnellen enkele keren op een zwaarder verzet. | 35  min |
| 15:15u | K1 (DI) | **DI: 5 x (12’-Rust 7’)**  Hersteltijd 24-48 uur.  Tegen AD (anaerobe drempel of omslagpunt, dus een klein gebied van de hartfrequentie) echter: *niet verzuren*.  Doel: verschuiven van je omslagpunt (snelle uitputting van je glycogeenvoorraad). Na de hersteltijd neemt deze voorraad toe en zal je lichaam deze voorraad later effectiever gaan gebruiken. Je voert dus je aërobe vermogen op.  **SMG:**  1e keer: gebruik de trapfrequentie die je gewend bent  2e keer: achter één tandje lichter schakelen  3e keer: achter één tandje zwaarder schakelen  4e en 5e keer: dat verzet van 1, 2 of 3 wat je het fijnst vindt  We rijden 3 x langs de zuidkant (heen) en 2 x langs de noordkant (terug) van de Amsterdamseweg. We rusten (rustig peddelen) steeds op de eindpunten.  Na afloop verzamelen we op de parkeerplaats bij de afslag richting Wolfheze. | 95  min |
| 16:50u | Uitfietsen naar Wageningen | **In 2 á 3 groepen in waaiervorm rustig huiswaarts**. Oefenen: dicht bij elkaar, maximaal uit de wind fietsen (profiteren), kop overnemen door niet te versnellen maar de kopman/vrouw de kop laten afgeven door druk van de trappers af te halen. Let op: NIET SLINGEREN, ALTIJD VOOR JE KIJKEN. |  |
| 17:15u | thuis | VEEL PLEZIER |  |