|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za**  14.30u | **18 juli**  **2020**  uitleg | **STW FIETS-TRAINING**  Leerdoel: bewegingspatronen optimaliseren (kern)  Motorisch leren: Random/differentieel leren (variatie in bewegingspatronen) welke vorm heeft het beste resultaat  Lichtjes inrijden- lange kern met 40 korte inspanningen in deze 100% 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 | 10  min |
| LET OP | Plaats | Wolfheze, Amsterdamseweg, Ede, Otterloo, Papendal, Wolfheze, Wageningen.  **TRAIN de kern vandaag in een groep van max. 8 achter elkaar en houdt rekening met andere weggebruikers** |  |
| 14:40u | Inrijden | Via de Geertjesweg, Nol in Bos, Heelsum, Wolfheze naar de Amsterdamseweg. (In 2 á 3 groepen van max. 8 rijders)  Richting het Wolfheze doen wij 5 steigerungen op een licht verzet. Op het fietspad richting Amsterdamseweg rijden we achter elkaar en versnellen enkele keren op een zwaarder verzet. | 35  min |
| 15:15u | K1 (IE) | **IE: 5 series van 8 x (inspanning – rust) SR 4’-6’**  Hersteltijd 48 uur.  **3 series (20’ – R 40’)**  **2 series (30’ – R 60’)**  Tegen AD (anaerobe drempel of omslagpunt, dus een klein gebied van de hartfrequentie) echter: *niet verzuren*.  Doel: vergroten van het aërobe uithoudingsvermogen door de prikkel die in de ‘lonende’ pauze wordt gegeven (in de korte pauze neemt je hartslag af, maar moet nog wel dezelfde hoeveelheid bloed rondpompen, het slagvolume wordt vergroot)  **RANDOM:**  1e serie: wissel af met holle en bolle rug fietsen  2e serie: idem  3e serie: wissel af met wel of niet omhoogtrekken  4e serie: idem  5e serie varieer naar wens, zoek het optimale  Na afloop verzamelen we op de parkeerplaats bij het frietkot op de Koningsweg (afslag naar Papendal) | 70  min |
| 16:25u | 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. | 40 min |
| 17:05u | thuis | VEEL PLEZIER |  |