|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za**  14.30u | **25 juli**  **2020**  Tempo herhaling 70%  OldNew  uitleg | **STW FIETS-TRAINING**  Leerdoel: bewegingspatronen optimaliseren (kern)  Motorisch leren: **OldNew**: efficiënte uitvoeringen van oefeningen vergelijken met minder efficiënte uitvoeringen (uit het verleden)  Lichtjes inrijden- relatief korte kern met enkele korte inspanningen in deze **70% week.**  Let vooral: op met kleiner verzet trainen dan gebruikelijk (deep tissue), verder niet slingeren, voor je kijken, veiligheid op nr. 1.  **Tempo herhaling**: inspanningen van 2-3’/Rust ca 12’-13’  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten | 10  min |
| LET OP | Plaats | Autoweg (ja inderdaad dat is de naam van de weg) langs begraafplaats Larixhof, Rhenen.  **TRAIN de kern in een groep van max. 4 achter elkaar en houdt rekening met andere weggebruikers** |  |
| 14:40u | Inrijden | Via de Veenweg, Grebbedijk, Afweg, Zijdvang, Levendaalselaan, Cuneraweg, Boslandweg, Dewfensieweg, Autoweg (In 2 á 3 groepen van max. 8 rijders)  Richting Thijmseberg doen wij 5 steigerungen op een licht verzet, de laatste met een zwaar verzet uit het zadel. | 30  min |
|  | K1 (oldnew) | De Thijmseberg gaan we twee keer op met een zwaar verzet (grote blad voor en staand) en twee keer met een licht verzet (kleine blad voor). | 15 |
| 15:15u | K1 (TH) | **TH: 4 series van 2-3’ inspanning met Rust 12-13’.** Dus per kwartier één herhaling. Hersteltijd 72 uur.  Doel: vergroten van anaërobe uithoudingsvermogen en aanmaak ATP in spiercellen.  Na afloop verzamelen we bij de begraafplaats en keren gezamenlijk terug. | 60  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 |  |