Fietstraining 26 maart 2021 14:30u – 16:00u

Duur Lang 50% Rustig fietsen ----- Fijne Motoriek

Parcours: Ginkel. ----------- Zie ook op de STWsite.nl onder Online trainingen

Route: Wageningen – Renkum – Telefoonweg - Planken Wambuis – Juffrouw Tok – Ginkel

**We verzamelen niet gezamenlijk op de Scheidingslaan. Je rijdt zelf alleen of met je buddy in naar het parcours op de Ginkel. Daar werk je alleen of met buddy het programma af.**

**Op de Ginkel rijd ik als trainer/coach af en toe met een duo mee om eventueel instructies te geven/te begeleiden.**

**Deze aanpak is conform het STW-corona-protocol in lijn met de regels van NOC\*NSF.**

*Fijne motoriek (motorisch geheugen)*

*Speel echt met je verzet en probeer klein te trappen. Zo oefen je je fijne motoriek en sla je dat op in je geheugen, waarna het fietsen later veel makkelijker gaat. Je leert zo je* ***secundair motorisch centrum*** *in je hersenen de geoefende fijne motoriek te onthouden om in latere situaties me te vergelijken. Zo wordt fietsen met een hogree frequentie – soms ook met een zwaarder verzet – als nieuwe norm gezien (feedback-systeem in je hersenen). Maar wel vaak oefenen, zeker in het begin van het fietsseizoen.*

**Inrijden -** Motorisch geheugen 14:30u – 14:40u

Zelfstandig: 5 x steigerung van 20 sec 1.40 rustige doorfietsen.

De eerste drie met klein verzet voor. Drie met groot verzet voor. Probeer steeds een tandje zwaarder te trappen.

Daarna kern op de Ginkel. Ik rijd af en toe met een groepje mee

**Kern: Duur Intensief -** Motorisch geheugen 14:40u – 16:00u

1. Lengte inspanning
   1. 6 min Actief/2 min rustig peddelen ca 8 herhalingen
   2. 8 min. Actief/ 3 min rustig peddelen ca 7 herhaliungen
   3. 10 min Actief/4 min rustig peddelen ca 6 herhalingen
   4. 12 min Actief/5 min rustig peddelen ca 5 herhalingen

Je mag varieren. Het moet vooral leuk blijven!

***Vanaf fietspad Ginkelse Heide*** zijn er drie rondjes doe je steeds achtereenvolgens rijdt. Kies je eigen volgorde. Je mag ook één rondjes steeds opnieuw doen.

1. Rondje Ginkel: Fietspad naar Ede – Driesprong – Fietspad Ginkel weer terug 12-16 min
2. Via weg Natuurhuis naar fietspad Mossel – Ginkel, rechtsaf Fietspad Ginkel terug 6-8 min
3. Van Juffrouw Tok naar rotonde Ede en weer terug over fietspad naar Juffrouw Tok. 8-10 min

**Je mag variëren. Het moet vooral leuk blijven!**

Fiets rustig naar huis en neem een warme douche!

