|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **24 april**  **2021** | **STW FIETS-TRAINING**  Leerdoel: de goede fietstechniek vinden tijdens deze Duur Intensieve training (kern)  DL: Differentieel Leren (*RANDOM*)  Lichtjes inrijden- lange kern met vijf inspanningen tegen AD in deze rustige week.  Let vooral bij het fietsen op: niet slingeren, voor je kijken, veiligheid op nr. 1.  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
|  | Plaats kern | Amsterdamseweg tussen Ede en A12.  We rijden 3 x langs de zuidkant naar A12 en 2 x langs de noordkant naar Ede. We rusten actief (rustig peddelen) steeds op de eindpunten.  Na afloop verzamelen we op de parkeerplaats bij de afslag richting Wolfheze.  **TRAIN de kern in tweetallen en houdt rekening met andere weggebruikers** |  |
| 14:30u | Verzamelen en Inrijden | **We verzamelen wel op de Scheidingslaan voor een korte toelichting op grote afstand van elkaar. Je rijdt zelf alleen of met je buddy in naar de Panoramahoeve in de bossen van Bennekom en daarna door naar de Amsterdamseweg (bij de tank). Daarna werk je ook alleen of met buddy het programma af. Op deze route rijd ik als trainer/coach af en toe met een duo mee om eventueel instructies te geven/te begeleiden.**  Via de Zoomweg naar Bennekom, Selterskampweg, Panoramahoeve in het bos-richting Ede naar rotonde op de Amsterdamseweg. (In groepjes van max. 2 rijders)  Richting de Panoramahoeve doen wij 5 steigerungen op een licht verzet. Op het fietspad richting Ede rij je achter elkaar en versnel je twee keer (30”) op een zwaarder verzet. | 45  min |
| 15:15u | K1 (DI) | **DI: 5 x (10’-Rust 6’)**  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.  **Motorisch leren (RANDOM): Variatie in de uitvoering in de volgorde van trainingstechnieken (1e en 3e handen op het stuur – 2e en 4e in de beugel – 5e wat je het best bevalt)** | 80  min |
| 16:35u | Uitfietsen naar Wageningen | **In tweetallen 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. | 30  min |
| 17:05u | thuis |  |  |