**Fietstraining zaterdag 3 april 2021**

Beste STW'ers,

Morgen de 2e fietstraining van het seizoen. We zitten nog in de fase van rustige opbouw en normaal zijn de fietstrainingen dan nog niet eens gestart. De meesten van ons rijden dan toertochtjes in de buurt of voor zichzelf. Goed om te wennen aan de zit op de racefiets, spieren en gewrichten rustig in conditie te brengen voor de fietsbeweging en aan de algemene fitheid te werken als fundement. Dat fundament wordt dan later opgebouwd en uitgebouwd met meer specifieke trainingen om aan snelheid, piekvermogen en explosiviteit te werken.

Morgen daarom een training die veel lijkt op een toertochtje, maar dan net even anders.

We verzamelen zoals gebruikelijk om 14.30 uur aan de Scheidingslaan. Daar houden we voldoende afstand, maar je zoekt alvast 1 maatje waarmee je de training gaat uitvoeren. Onderling houden jullie ook voldoende afstand.

Na het vertrek rijden we richting Nol in 't Bosch en slaan daar linksaf. De driesprong even verderop is het centrale punt in onze "toertocht".

In duo's met onderlinge afstand rijdt je de training vervolgens naar eigen inzicht rondjes in allerlei varianten met als uiterste grenzen:

- De Kijenbergse weg (daar kom je vanzelf uit als je komend vanaf Nol in 't Bosch rechtdoor rijdt)

- Everwijsgoed (gebouw met de blauwe deuren langs de Keijenbergse weg richting Renkum)

- Nieuwe Keijenbergse weg (hier kom je door rechtsaf te slaan direct na Everwijnsgoed)

- Schaapsdrift (eerste weg rechts vanaf de Nieuwe Keijenbergse weg)

- Waterweg (weer de eerste weg rechts)

- Hartenseweg (weer de eerste weg rechts die naar Campman en daarna weer Nol in t Bosch gaat)

Als je dit volgt maak je de maximale ronde, maar je kunt ook vanaf de Hartenseweg of vanaf de Keijenbergse weg eerder doorsteken maken waardoor je allerlei varianten hebt. Sla wel alleen rechtsaf zodat je altijd voorrang hebt. Dat is veel veiliger.

Lekker peddelend zonder buiten adem te raken is het inspanningsniveau dat we nastreven. Probeer ook onderweg te wennen aan het fietsend drinken uit de bidon en het eten van een reepje of banaan (afval niet weggooien).

Je zult merken dat in het rondje nog vrij veel hoogteverschil zit waardoor de belasting op hart en spieren varieert. Dat is uitstekend. Dus iets meer inspanning als het oploopt en herstellen in de afdalingen. Als je met je maatje het rondje een beetje kent dan kun je ook punten afspreken om onderling een sprintje te doen. Bijvoorbeeld bij een verkeersbord langs de Hartenseweg of op de top van de Keijenbergseweg (er staan stenen pilaren langs de Nieuwe Keijenbergseweg met die aanduiding). Maak hier korte sprintjes van zoals we op het ijs ook doen bij Duur Fartlek.

Let telkens op je houding: onspannen in de schouders, rug bollen, soepel draaien, knieën naar binnen etc. Varieer ook tussen de mogelijkheden om het stuur vast te houden (op het stuur, op de remgrepen, in de beugel).

Ik zal zo nu en dan bij een duo meekijken hoe het gaat en wat tips geven.

We sluiten de training af om 17.00 zodat je 2,5 uur kunt rijden. Mocht je gelegenheid hebben en ben je al behoorlijk fit dan is het prima om voor jezelf vooraf al een rondje te fietsen voor half 3 of na afloop nog een stukje door te rijden. Dan kom je echt op de duur van een toertocht.

Tot morgen en heb je vragen, stel ze dan gerust!

Jolle