|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za**  **Start 14.30 u** | **10 april**  **2021** | **STW FIETS-TRAINING *(Bij regen vervalt de training op dit tijdstip en voer je deze training uit op een ander voor jou geschikt droog moment)***  **Om 12.30 uur komt er dan een melding op Schaatspraat of de training al of niet doorgaat.**  **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 het Pannenkoekenhuis in de bossen van Bennekom. Daarna werk je 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.**  Leerdoel: de lichte trapfrequentie vinden tijdens DE (kern)  SMG: Secundair Motorisch geheugen (*anders dan anders*)  Lichtjes inrijden - lange lichte kern met drie lange inspanningen in deze 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 | Wageningen, Bennekom, (start kern Pannenkoekenhuis) Ede, Otterloo, Hoenderloo, Deelen, Papendal, Wolfheze of Schaapskooi op de Ginkelse heide, Heelsum, Wageningen.  **TRAIN de kern vandaag in tweetallen en houdt rekening met andere weggebruikers** |  |
| 14:35 u | Inrijden | Via de Zoomweg naar Bennekom, Selterskampweg, Pannenekoekenhuis in het bos-richting Ede naar rotonde op de Amsterdamseweg. (In groepjes van 2 rijders met minimaal 30 meter tot een ander groepje van twee.)  Richting het Pannenkoekenhuis doe je 5 steigerungen op een licht verzet. | 30  min |
| 15:05 u | Kern (DE) | Bij het pannenkoekenhuis in het bos ga je linksaf en start je met de eerste DE stuk richting de rotonde boven Ede. Bij de tank ga je linksaf en dan via Ede naar Otterloo (35’). Hier hergroeperen (Rust 4’). Tweede DE stuk via Hoenderloo en Kopje van Deelen tot de friettent op de Koningsweg (afslag Papendal) (35’). Hier hergroeperen (Rust 4’). Derde DE stuk tot aan Wageningen (thuis) via Wolfheze (met wegversperring) of via de schaapskooi op de Ginkel(35’).  **DE: 3 x lang stuk op 70% van je maximale hartslag, tussendoor verzamelen bij Otterloo en op de Koningsweg (friettent)**  Hersteltijd 24-48 uur.  Doel: Vergroten van het uithoudingsvermogen, hartcirculatie, basiselementen voor dit seizoen vastleggen.  **SMG:**  Op de enkele heuvel in deze ronde ga je extreem je trappers / knie omhoog trekken. Anders dan je gewend bent. | 105  min |
| 16:50 u | Uitfietsen naar Wageningen | **We verzamelen niet. Na het derde DE stuk eindig je in Wageningen en fiets je naar huis.** | 15  min |
| 17:05 u | thuis | VEEL PLEZIER |  |