|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za**  **Start 14.30 u NB**  30”= 30 sec 2’ = 2 min | **17 april**  **2021**  Afbeelding met kaart  Automatisch gegenereerde beschrijving | **STW FIETS-TRAINING**  **We verzamelen op de Scheidingslaan voor korte toelichting. Let op 1,5m. Rijd met je buddy het programma. Zoek elkaar niet op! Ook niet slingeren. Veiligheid staat voorop. Ook voor andere weggebruikers.**  Route: Je rijdt alleen of met je buddy  Op deze route rijd ik als trainer/coach af en toe met een duo mee om eventueel instructies te geven/te begeleiden.  Leerdoel: Bovenlichaam strak! Buik- en **onder**rugspieren aanspannen tijdens trapbeweging (duwen/trekken). Oefen dit met het inrijden en vooral de steigerungen.  EXTFO: Externe Focus 🡪 kijk naar de horizon je doel  Lichtjes inrijden - lange lichte kern met drie langere inspanningen in deze week. | **10**  **min** |
| LET OP | Plaats | Grebbedijk naar Grebbeberg. N225 oversteken richting Achterberg. Bij kerkje linksaf en vervolgens spoor over en verder naar start van ons tijdritparcours. Hier rijden we rondjes van ca 10 km (Thijmseberg - Defensieweg -Veenendaalsestraatweg – Oude Veensegrindweg). |  |
| 14:35 u | Inrijden | 6x 10”/50” Steigerungen met z’n tweeën steeds om en om op kop. Waarvan 3 met klein verzet voor en 3 met groot verzet voor. Laatste vanaf kerkje A’berg parallel aan spoor doe je met het ena grootste of grootste verzet dat je hebt.  Let er zeker bij laatste drie op aantrekken rug-/buikspieren | 25  min |
| 15:00 u | Kern (DF) | 3x Defensieweg parcours (ik ga uit van tijd 15’-20’)  Na verloop van tijd een relatief korte inspanning anaeroob (en speels). Focus op het doel wat je voor ogen hebt: topje van de “berg”.  1ste keer: bij laatste heuvel Defensieweg (hard naar beneden, hard naar boven is ca 30”-40”  2de keer: Thijmseberg omhoog. Ca 30”-40”   * Voor het 2de en 3de rondje kun je met je buddy nog andere afspraken maken elders ook een tussensprint met doel in te zetten. Mss een keer hard naar beneden op fietspad Veenendaalsestraatweg N416. Max 3x aanzetten * Wissel zelf met hoge frequentie met licht verzet en vol vermogen met zwaar verzet. Dat hoef je niet af te spreken met je buddy. * Wanneer je tijd over hebt, mag je het parcours een 4de keer rijden. | 100  min |
| 16:00u | Uitfietsen naar Wageningen | **We verzamelen niet. Na het derde DE stuk eindig lekekr genietend terugfietsen door Binnenveld of via Grebbedijk weer terug naar Wageningen.** | 15  min |
| 16:30u | thuis | VEEL PLEZIER |  |