

Training vrijdag 9 april 2021

Inrijden Individueel 10 min. (geen groepsvorming)

Duurtraining tweetallen, gelijk niveau en op 1.5 mtr.

 Serie 1 1x 1600 mtr. rondetijd 0.60 min. p.r. SR 800

 Serie 1 1x 1600 mtr. rondetijd 0.50 min. p.r. SR 800

 Serie 3 1x 1600 mtr. rondetijd 0.40 min. p.r. SR 800

 Serie 4 1x 1600 mtr. rondetijd 0.50 min. p.r. SR 800

 Serie 5 1x 1600 mtr. rondetijd 0.60 min. p.r. SR 800

Afwisseling techniektraining: Remtechniek sleepstop

Uitrijden Individueel en op eigen behoefte (geen groepsvorming)

**(BLIJF NA AFLOOP VAN DE TRAINING NIET HANGEN OP DE BAAN, MAAR GA DIRECT NAAR HUIS)**