|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **8 mei**  **2021**  **85% IE**  **DIFF.L** | **STW FIETS-TRAINING (tempo lort)**  Leerdoel: Aerodynamisch (blijf in je zadel zitten; buik en onderste rugspieren aanspannen; niet schokschouderen) en varieren met verzet (kern)  Effect: Aeroob vermogen  Motorisch leren: Differentieel leren  Let vooral bij het fietsen op: niet slingeren, voor je kijken.  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
|  | Plaats kern | Binnenveld: Maatsteeg- Werftweg – Veensteeg – Haarwal - Zijdvang  **TRAIN zoveel mogelijk 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 daarna zelf alleen of met je buddy in via Veerweg, Grebbedijk, Wageningse Afweg – steek Lawickse Allee over – Zijdvang – Start kern Fietsknooppunt 53**  Vanaf de Wageningse Haven 6 steigerungen (3 op een licht verzet en 3 op een zwaar verzet. Tussen de steigerungen van 20” neem je zeker 1’.40” rust. | 45  min |
| 15:15u | K1 (IE) | **SU: 3 series van (5 x (40”-Rust 1’.20”)) SR 5’**  Hersteltijd 12-24 uur  Inspanning 40” maximaal (zoek het juiste verzet).  Na afloop verzamelen we bij de brug over Nieuwe Kanaal aan het einde van de Veensteeg.  Spreek met een ander duo het volgende af.  Je houdt 40” ca 100m tussenruimte en rijdt dezelfde basissnelheid (bijv 30 km/u) met klein blad voor. Na 40” rijdt de achterste duo met grootblad voor het gat dicht in 20” en 20” door. Daarna 40” weer afgesproken basissnelheid, waarna tweede duo in 20” gat dichtrijdt en 20”doortrekt. Doe dit tot ieder duo 5 herh. heeft gehad.  Serie 2: tandje zwaarder bij basissnelheid 34km/u en dichtrijden.  Serie 3: tandje zwaarder bij basissnelheid 36km/u en dichtrijden.  **Motorisch leren (Differentieel leren): Advies: Varieer zelf als buddypaar (buddyparen) met je verzet (wel afspreken met je buddy) zodat je ontdekt wat het beste bij je past*!*** | 65  min |
| 16:20u | Uitfietsen naar Wageningen | **In tweetallen rustig huiswaarts via Heelsum naar Wageningen**. 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. | 20 min |
| 16:40u | thuis |  |  |