|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **15 mei**  **2021**  **100% IB**  **DIFF.L** | **STW FIETS-TRAINING (Interval Blok)**  Effect: Anaerobe Capaciteit  Motorisch leren: Externe Focus |  |
|  | Plaats kern | Rijndijk: Heteren - Kesteren  **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 naar Heteren (via Renkum)**  Vanaf de opgang naar de brug over de Rijn 3 steigerungen (licht verzet). Tussen de steigerungen van 20” neem je ca. zeker 1’ rust. | 45  min |
| 15:15u | Kern (IB) | Verzamelen onder aan de dijk bij de kerk (die ene waar we altijd staan…)  Individueel:  8 x 20” zittend op zwaar verzet 95% inspanning – 40” rust  5 minuten doorpeddelen. Daarna omdraaien.  8 x 30” zittend op zwaar verzet 95% inspanning – 30” rust  5 minuten doorpeddelen. Daarna omdraaien.  8 X 40” zittend op zwaar verzet 95% inspanning – 30” rust  5 minuten doorpeddelen. Daarna draaien de voorsten om.  De voorsten pikken de laatste op totdat de groep compleet is. Dan:  Inhaalrace over 3 km. De langzaamste vertrekt eerst, 15 seconden daarachter de volgende, probeer iedereen voor je in te halen en zelf niet ingehaald te worden. | 55  min |
| 16:10u | Uitfietsen naar Wageningen | **In tweetallen rustig huiswaarts via Heelsum naar Wageningen** | 20 min |
| 16:30u | thuis |  |  |