|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **22 mei**  **2021** | **STW FIETS-TRAINING (tempo wedstrijd)**  Leerdoel: de airodynamische fietshouding vinden tijdens deze Tempo Wedstrijd training (kern)  Effect: Anaërob, concentratie, mentaal  Motorisch leren: Differentieel Leren  Lichtjes Inrijden met enkele versnellingen- Kern met drie tempo’s van 2 á 2’.30” , Serie Rust 10’ resp. 30’.  Let vooral bij het fietsen op: niet slingeren, voor je kijken.  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
|  | Plaats kern | Rhenen onderaan de Defensieweg op de Autoweg. Drie keer terug (van west naar oost). (eerste keer op 70%, 2e en 3e op 100%)  We rusten 10’ actief na de eerste tempo en 30’ na de 2e en 3e), dus rustig peddelend steeds terug naar beginpunt.  **TRAIN de kern alleen. 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 de Veerweg, over de dijk naar Rhenen, via Achterberg naar onderaan de Defensieweg (verzamelen aldaar bij de begraafplaats Larikshof). Daarna werk je ook alleen het programma af. Tijdens de kern rijd ik als trainer/coach ook mee om eventueel instructies te geven/te begeleiden.**  Richting Rhenen doe je na de haven, dus op de Rijndijk 6 steigerungen (3 op een licht verzet en 3 op een zwaar verzet). Tussen de steigerungen van 30” neem je zeker 1’.30” rust. | 35  min |
| 15:05u | K1 (SNUV) | **TW: 3 tempo’s: 1e op 70% (een opwarmertje) en 2e en 3e op 100% , SR 10’, resp. 30’**  Hersteltijd 48 uur tot 7 dagen.  Na afloop verzamelen we bij de start van ons tijdritparcours en rijden rustig via het Binnenveld naar huis  Doel: Anaerobe capaciteit, melkzuurvorming, pijngrens verleggen en mentaal sterken.  **Motorisch leren (Differentieel Leren-zoek wat bij jou past): Variatie in de uitvoering van de fietstechniek (staand of zittend, iets te zwaar of iets te licht verzet, trekken/duwen met je benen, armgebruik)** | 50  min |
| 15:55u | Uitfietsen naar Wageningen | **In tweetallen rustig huiswaarts via Achterberg, Binnenveld of Rijndijk 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. | 30  min |
| 16:25u | thuis |  |  |