|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **29 mei**  **2021**  **85% IB** | **STW FIETS-TRAINING (Interval Blok)**  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 |  |
| 14:30u | Verzamelen en Inrijden | **We verzamelen op de Scheidingslaan voor een korte toelichting. Je rijdt daarna zelf alleen of met je buddy in via Veerweg, Grebbedijk, Wageningse Afweg – steek Lawickse Allee over – Zijdvang – Start kern: VV Achterberg**  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. | 30  min |
| 15:00u | Kern | **18 minuten kop over kop in 3 of 4 tallen (telkens na ca. 30 seconden wisselt de kopman/vrouw)**  6’op licht verzet (100 rpm) – 6’ op zwaar verzet (70 rpm) – 6’ vrij verzet (wat jij prettig vindt)  5’ rust  Individueel:  3 x (6 x 30” maximaal - 30” rust) serierust is 5 minuten | 60  min |
| 16:00 | Uitfietsen naar Wageningen |  | 30 min |
| 16:30u | thuis |  |  |