Beste mensen,

5 juni geen tijdrit, omdat het parcours nog in onderhoud is.

**5 juni GEEN tijdrit ExtFoc 100% Snelheid Uithoudingsvermogen (Tempo kort)**

We gaan er wel een gezellige training van maken. Op verzoek voor degenen die zich willen testen kiezen we voor het Binnenveld. Waar we het bekende rondje fietsen Haarwal - Zijdvang - Maatsteeg - Veensteeg. We hebben zo'n 10 jaar geleden ook wel eens een STW-tijdrit gereden als alternatief.

We rijden, ondanks de versoepelde regels, toch veilig in.

We mogen in groepen van 30 fietsen, desondanks wil ik niet dat er te grote groepen onstaan. Groepjes van 4 is voldoende.

route: Westbergweg - Veerweg - Grebbedijk - Wageningse Afweg - Zijdvang

Bij het inrijden doen we 6 steigerungen, waarvan de eerste 3 met het kleine blad voor. De tweede 3 met het grote blad voor en je mag even staan aan het begin. Probeer met de twee reeks snel op gang te komen.

Vanaf de brug over de Grift. Formeer je groepjes van 3 of 4 personen.

Je gaat tijdens deze oefening oefenen zo snel mogelijk maar rond 60 seconden bij een tegenstander te zijn.

Hoe doe je dat: Je rijdt als groep 2 minuten in een temposnelheid die je van te voren hebt afgesproken. Bijv 30 - 35 km/u. Na 2 minuten schakelt de achterste 2 tandjes zwaarder en demarreert gedurende 30 seconden waarvan ca de eerste 20 sec op zeer hoge snelheid (houd zelf de tijd bij). Wanneer hij klaar is met de 30", laat hij dat zien door zijn arm op te steken. Dan gaat de volgende. Wanneer die de voorste heeft ingehaald gaat nr 3. Dat geldt ook voor nr 4.

ik kies voor totaal 30 seconden, omdat dat eenvoudig bij te houden is. Ik kies voor 20 sec volle snelheid, omdat je dan AP en CP gebruikt. Creatinefosfaat is na ca 20 seconden op.

Wanneer de groep weer bij elkaar is rijd je 30 sec in het afgesproken tempo (R). Waarna herhaling 2 begint. Vervolgens herhaling 3 en 4 op dezelfde wijze. een serie van 4 herhaling komst zo 8 - 10 minuten. Daarna neem je Serieust (SR) tot je 15 minuten hebt volgemaakt. Dan heb je ongeveer een rondje gereden.

We variëren ook per serie wat betreft verzet en de tijd die je demarreert. Wanneer je naar iemand toe demarreert, focus je op diegene!!

Probeer jezelf ook aan te leren snelheid te make met een klein verzet. Dat is goed voor de souplesse. Wanneer ieder 4x een minuut gedemarreerd is is de eerste serie afgelopen.

Serie 1: 4x 30'/2' bij rustsnelheid 30 - 35 km/u klein verzet (bijv 42x16) SR tot 15 minuut

Serie 2: 4x 30'/2' bij rustsnelheid 30 - 35 km/u zwaarder verzet (bijv 50 x17) SR tot 30 minuut

Serie 3: 4x 30'/2' bij rustsnelheid 35 - 40 km/u zwaar verzet (bijv 50 x14 ) SR tot 45 minuut

Serie 4: 4x 30'/2' bij rustsnelheid 35 - 40 km/u iets lichter verzet(bijv 50x16) SR tot 60 minuut

Hierna lekker uitfietsen naar huis toe