|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **26 juni****2021** | **STW FIETS-TRAINING (interval blok)**Leerdoel: de goede fietshouding vinden tijdens deze intervallen met niet lonende rust (kern)Effect: Anaerob vermogen en zuurstofschuld creeren aanleren (melk)zuurtolerantie. Goed infietsen.Motorisch leren: Differential Learning (Random variaties, wat voor ieder individueel eigen is, het beste aanvoelt.Inrijden 30-45 min met steigerungen. Steigerungen op verschillende verzet en staand en zittend.Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
|  | Plaats kern | Deelenseweg tussen Schaarsbergen en Hoenderloo**Blijf bewust van ruimte houden en geven.** |  |
| 14:30u | Verzamelen en Inrijden en Kern 1 | **We verzamelen op de Scheidingslaan voor een korte toelichting, Inrijden via Nol in ’t Bos - Telefoonweg – Wolfheze – Papendal – Koningsweg - afslag Hoenderloo. Kort verzamelen bij eerste parkeerterrein rechts van Deelenseweg.** Telefoonweg 3x steig licht verzet zittend – Wolfheze 2x zwaarverzet zittend Koningsweg 3x licht verzet staand en tot slot 2x zwaar verzet staand. Let ook op je buik- en onderste rugspieren, varieer daarmee. Let ook op duwen trekken met pedalen en varieer daarmee. Ontdek zelf ook en deel je ontdekking wat lekker fietst. | 45min |
| 15:15u | K2 (IB) | Rijd in groepjes van 3**Serie 1** Schaarsbergen – Hoenderloo = ruim 9 km. Relatief licht verzet; varieer met staand trappen en zittendEr staan kilometerpaaltjes langs de weg:Opdr steeds 400m vol aanzetten (ca 40”– 50” sec afh van gem. snelheid), waarna 600m rustig (R ~ 2xA) doorfietsen. Serieust – op elkaar wachten in Honderloo.**Serie 2** Hoenderloo – Schaarsbergen = ruim 9 km. Relatief zwaar verzet. Opdr steeds 400m vol aanzetten (ca 40”– 50” sec afh van gem. snelheid), waarna 600m rustig (R ~ 2xA) doorfietsen.  | 50min |
| 16:27u | Uitfietsen naar Wageningen | Met enige afstand rustig naar huis fietsen. Eventueel ijsje tussendoor? Genieten van het mooie weer. Thuis lekker douchen en je laten verwennen. | 45min |
| 17:15u | Thuis  |  |  |