|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **17 juli**  **2021**  **IE 70%** | **STW FIETS-TRAINING (interval extensief)**  Leerdoel: de goede fietshouding vinden tijdens deze intervallen met niet lonende rust (kern)  Effect: aerob vermogen opbouwen; je benen mogen geen pijn doen, maar je rijdt wel lekker door.  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 Grebbedijk naar Rhenen – brug – Uitleg op begin dijk - richting Maurik/Rijswijk en weer terug richting Lexkesveer indien haalbaar.**  Grebbedijk 3x steig licht verzet zittend – Wolfheze 3x zwaar verzet staand. Licht verzet ZITTEND Grebbeberg op . | 45  min |
| 15:15u | K2 (IB) | Rijd in één of twee wat grotere groepen.  **Serie 1** Rhenen – Maurik: 5x 40”/2’20” – licht verzet.  Er rijden afh van de groepsgrote deelgroep van 2 of 3 man hard weg uit de groep: **niet staand** versnellen met licht verzet dat bij je past. Gedurende 1 minuut; daarna laat je terugzakken (heel lichtjes peddelen); ben je terug dan vertrekt volgende deelgrp. Iedere deelgrp is 5x ad beurt.  **Serie 2**  Maurik – Rijswijk: 5x 40”/2’20” – zwaar verzet.  **Serie 3**  Maurik – Rijswijk- Maurik: 5x 40”/2’20” – heel licht  **Serie 4** Maurik – Kesteren: 5x 40”/2’20” – heel zwaar  Serie 5 Kesteren – Lexkesveer 5x 40”/2’20” – varierend.  In de groepjes steeds iemand anders op kop. Leer ook efficient mee te koersen lekker uit de wind (uit de wind zetten; meesluipen etc) | 5 x 15’ + 5’  Ca 1½ u |
| 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. | 45  min |
| 17:15u | Thuis |  |  |