**Fietstraining 3 juli 2021**

DI 70% / Secundair motorisch leren

**Trainingsdoelen**

* Verbeteren aërobe uithoudingsvermogen en de stapeling van brandstof (glycogeen) in je spieren en lever.
* Motorische vaardigheid vergroten door tegelijkertijd je hersenen een opgave te geven ter afleiding.

**Uitvoering**

Inrijden

* Rustig inrijden over de dijk en langs de haven.
* Daarna groep op een lint met 25 km/u waarbij de achterste in een steigerung naar de kop rijdt en bijremt tot 25 km/u om zo netjes op kop te komen zonder een gat te trekken. Dit tot onderaan de Grebbeberg.
* Grebbeberg langzaam, maar op groot verzet staand als krachttraining. Rustig zelf doorpeddelen bovenop tot de stoplichten. Daar verzamelen en oversteken naar de brug. Over de Rijn en rechtsom naar de dijk. Verzamelen bij de veevoerhandel.

Kern

* Piramide 3 - 6 - 9 - 12 - 9 - 6 - 3 minuten duur tempo in duo’s met twee even sterke rijders.
* Inspanning 80 - 100 % aërobe drempel. Dus ook bij de langere blokken verzuur je niet.
* Je wisselt na iedere minuut van kopman en doet dat in constant tempo.
* De laatste minuut schakel je een tandje lichter, maar je blijft dezelfde snelheid rijden. Bij het ingaan van die laatste minuut roept de achterste een getal tussen de 5 en de 15. Daarna roep je om de beurt het volgende getal in de tafel van dat getal. Dus als de achterste 13 roept, dan roept de voorste 26 en daarna de achterste 39 enzovoort. Blijf ondertussen op de iets lichtere versnellling je snelheid vasthouden. Het idee is dat je door de afleiding van de rekensom minder bewust bezig bent aan het rijden van een trapfrequentie die hoger is dan wat je uit gewoonte zou doen. Je bent dan minder bezig met het ongemakkelijke gevoel en geeft je lichaam daarmee een betere kans om je motorische vermogens te oefenen.
* Na iedere inspanning heb je 5 minuten rust waarin je licht schakelt en als duo met Max 25 km/u rustig pratend doorfietst. Schakel zo licht dat je zeker zo snel blijft trappen als tijdens de laatste minuut van de inspanning.
* Je rijdt tot en met de 12 minuten inspanning door in de richting van Rijswijk. Direct na die inspanning draai je om. Dus de rust na de 12 minuten inspanning doe je al richting Kesteren/Rhenen.
* Na de laatste inspanning rijdt het duo dat ‘voorop’ ligt (als het goed is, is dat het minst sterke duo) rustig (25 km/u) door naar het startpunt van de kern. De duo’s daarachter mogen tot 30 km/u aanhouden om aan te sluiten. Mocht nog niet iedereen voor het startpunt van de kern aangesloten zijn dan wordt op dat punt gewacht tot we compleet zijn.

Uitrijden

* Gezamenlijk rustig (Max 30 km/u) met 2 sterkeren voorop via het spoor bij Achterberg en de Cuneraweg terug naar Wageningen.