**Fietstraining 10 juli 2021**

Snelheid Maximaal 85% / Externe Focus

**Trainingsdoelen**

* Anaer. alact. vermogen, training zenuwsysteem, explosief P. Wat?
* Bovenstaande staat bij de trainingsvorm Snelheid maximaal in het STW-jaarplan en vraagt denk ik wat verduidelijking. Het doel is je explosieve vermogen te vergroten. Dus zoveel mogelijk vermogen in heel korte tijd te leveren. Nuttig als schaatser om snel op gang te komen bij een sprintafstand, te ontsnappen in een marathon of een eindsprint te winnen. Je traint hierbij niet alleen je spieren, maar ook je zenuwstelsel om de complexe schaatsbeweging goed aan te sturen terwijl je zo hard mogelijk probeert te gaan. Op de fiets kunnen we hier maar beperkt heel schaatsspecifiek aan werken, want de beweging is compleet anders. En dat anaer. alact. Vermogen betekent eenvoudigweg dat je het vermogen produceert door ATP en Creatine-fosfaat, die als brandstof in de spieren opgeslagen zijn, te gebruiken zonder zuurstof. Dit is de turbomodus van je lichaam. Veel energie, maar met een klein tankje, dus je komt er niet heel ver mee. Wel vult het zich vrij snel weer. Je kunt dus in een training meerdere keren de turbo kort aanzetten.
* De externe focus komt erbij om je hersenen iets anders te doen te geven en zo je lijf de kans te geven zich ongestoord aan de inspanning over te geven. We pakken deze training zelfs twee externe focuspunten: je maatje (om extra van te profiteren en de andere weggebruikers (die je ivm de veiligheid ten allen tijde moet ontwijken; als het nodig is dan laat je zelfs een versnelling lopen).

**Uitvoering**

Inrijden

* Rustig inrijden over de dijk en langs de haven.
* Via de afweg gaan we richting Binnenveld en daar toen we een setje, korte, intensieve steigerungen om ons voor te bereiden op de sprints.
* We peddelen daarna rustig door naar de Defensieweg en houden daar voor de langere afdeling stil voor de uitleg.

Kern

* In duo’s(\*) met vergelijkbare vermogens op sprintgebied ieder 5 maximale inspanningen op hoge snelheid.
* Een rijder neemt de kop en rijdt de helling af. De ander volgt op korte afstand. Beide rijders letten op of er geen verkeer van rechts komt vanuit het weggetje dat wij met de tijdrit nemen. De achterste rijder pakt ook een optimale afstand tot de voorste voor de combinatie slipstream en extra versnellen naar de kopman (bekijk vooraf nog een youtube filmpje van een baansprinter die dat altijd heel slim doen).
* De voorste rijder houdt na het zijweggetje een hoge snelheid aan zonder te gaan sprinten. De achterste rijder versnelt in 6 seconden maximaal naar de voorste rijder toe en erlangs.
* Na de 6 seconden explosie/maximale snelheid fiets je heel rustig een stukje door, kijkt achterom of je ruimte hebt om te draaien, keert om en rijdt met z’n tweeën op een heel lichte versnelling (dit is de rust) terug de helling op. Plan het zo dat je 6 minuten na de eerste maximale versnelling de tweede kunt doen. Hierbij wissel je van volgorde. Als je te hard de helling op terug rijdt dan kan het turbotankje zich niet goed vullen en levert de training vanaf herhaling 2-3 niets meer op. Dat is zonde van je tijd en energie.

Na ieder 5 keer voorop aantrekken en 5 keer vanuit het wiel versnellen ben je klaar en verzamelen we op het parkeerplaatsje bij de begraafplaats. Daar spreken we af hoe we gezamenlijk heel rustig terug naar Wageningen rijden of de niet-Wageningers rechtstreeks naar huis.

Uitrijden

* Heel rustig en zo kort mogelijk om het herstel van je spieren zo goed mogelijk te ondersteunen. Langer/harder uitrijden zorgt ervoor dat je de hormonen die je tijdens deze training aanmaakt al weer afbreekt voor ze aan je herstel kunnen bijdragen.

(\*) Wil je deze training op een ander moment voor jezelf doen dan kun je ook uitstekend zelf een veilige plek zoeken waar je van een helling naar beneden kunt rijden om zo zonder veel inspanning al een hoge snelheid te halen. Kies dan een punt op de weg waar je iedere keer je maximale sprint van 6 seconden inzet. Neem zeker de 6 minuten rust voor je volgende maximale inspanning. Verder kun je alles met inrijden en uitrijden hetzelfde houden. Deze training kun je met een goede planning prima in een uur alleen uitvoeren. Dus ook heel geschikt als je een keer weinig tijd hebt.