|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **21 aug**  **2021**  **TH 85%**  **OWNW** | **STW FIETS-TRAINING (Tempo herhaling)**  Leerdoel: Aerodynamisch (blijf in je zadel zitten; buik en onderste rugspieren aanspannen; **niet schokschouderen**) en varieren met verzet (kern)  Effect: Tempo waarbij vetverbranding, aeroob vermogen, anaeroob vermogen worden geoefend  Motorisch leren: Old way New way – varieer oude (overdreven) techniek met nieuw “ontdekte” techniek.  Let vooral bij het fietsen op: niet slingeren, voor je kijken.  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
|  | Plaats kern | Binnenveld: Rondje Nol in ‘t Bos |  |
| 14:30u | Verzamelen en Inrijden | **We verzamelen op de Scheidingslaan voor een korte toelichting**  **Route: Westbergweg – Onderlangs – Renkum – Keyenbergseweg – tot boven aan - Nol in’t Bos**  Vanaf onderlangs een aantal steigerungen afwisselend met licht verzet en zwaar verzet. Keyenberseweg naar boven zittend en staand. Tussen de steigerungen van 10-20” neem je zeker 1’20” - 1’.40” rust. | 20  min |
| 15:15u | K (TH) | Ik zie veel leden tijdens het fietsen niet altijd even stil zitten. Een voorbeeld van iemand die netjes stilzit is Joop de Boer. Vaak duwen we alleen op de pedalen. Terwijl trekken ook zinvol is. We wisselen dus steeds af tussen schouders meebewegen (overdrijf, geen buik- en rugspieren aanspannen).  Het beste is om dit voor jezelf af te wisselen en het verschil te ervaren. Daarom inspanningen van 1’30”-2’, waarin je bijvoorbeeld 100 pedaalslagen “Old” fietst en 100 pedaalslagen “new” fietst.  We rijden linksom. Vanaf driesprong nabij Nol in ’t Bos.  **4x 2’/10’-12’**  Steeds een inspanning van 2 minuten. Waarna ruime rust van ca 10 minuten. In de rust kun je ook blijven oefenen met **buik- en rugspieren aanspannen en trekken/duwen.**  **Geef aan elkaar door wat je ervaringen waren!! Daar leer je van!! Mss heb je zelf ook nog een suggestie. Deel die dan met elkaar.** | 60  min |
| 16:20u | Uitfietsen naar Wageningen | In tweetallen rustig huiswaarts via Heelsum naar Wageningen. | 20 min |
| 16:40u | thuis |  |  |