Hierbij de kern van de fietstraining van zaterdag 7 aug. 2021  
  
DI: 8 x (6’- Rust 5’) Hersteltijd 24-48 uur.  
We rijden tussen de schaapskooi en de A12 4 x langs de zuidkant (heen) en 4 x langs de noordkant (terug) van de Amsterdamseweg. We rusten (rustig peddelen) steeds op de eindpunten.  
  
Tegen AD (anaerobe drempel of omslagpunt, dus een klein gebied van de hartfrequentie) echter: niet verzuren.  
Doel: verschuiven van je omslagpunt (snelle uitputting van je glycogeenvoorraad). Na de hersteltijd neemt deze voorraad toe en zal je lichaam deze voorraad later effectiever gaan gebruiken. Je voert dus je aërobe vermogen op.  
  
Externe focus:  
Geniet van dezelfde soepele pedaalslag van je trainingsmaat. Focus je daarop of op mooi draaien van de ketting over de kransjes van je voorganger.  
  
Na afloop verzamelen we bij de schaapskooi.