|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **7 augustus**  **2021** | **STW FIETS-TRAINING (NEEM VOLDOENDE DRINKEN MEE)**  Leerdoel: ontspanning zoeken tijdens DI (kern)  Externe focus  Lichtjes inrijden- lange zware kern met acht inspanningen in deze 100% week.  Let vooral; op de techniek bij het fietsen, niet slingeren, voor je kijken, veiligheid op nr. 1.  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
| LET OP | Plaats | Amsterdamseweg tussen Ede en A12.  **TRAIN de kern vandaag in twee- of drietallen en houdt rekening met andere weggebruikers** |  |
| 14:30u | Inrijden | Via de Telefoonweg naar de schaapskooi aan de Amsterdamseweg. (In 2 á 3 groepen van max. 8 rijders)  Richting het Amsterdamseweg doen wij minimaal 6 steeds langere steigerungen op een licht verzet. | 45  min |
| 15:15u | K1 (DI) | **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. | 88  min |
| 16:40u | Uitfietsen naar Wageningen | **In 2 á 3 groepen rustig huiswaarts**. Let op: NIET SLINGEREN, ALTIJD VOOR JE KIJKEN. |  |
| 17:10u | thuis | VEEL PLEZIER |  |