|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **14 AUGUSTUS****2021** | **STW FIETS-TRAINING (INTERVAL TEMPO)**Leerdoel: de airodynamische fietshouding vinden tijdens deze Interval Tempo training (kern)Effect: Anaërob, concentratie, mentaalMotorisch leren: Differentieel LerenLichtjes Inrijden met enkele versnellingen- Kern met zes tempo’s van 2’, Serie Rust 6’. Let vooral bij het fietsen op: niet slingeren, voor je kijken.Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
|  | Plaats kern | Telefoonweg tussen het spoor en Renkum.We rusten 6’ passief na iedere tempo, dus rustig peddelend steeds terug naar beginpunt.**TRAIN de kern alleen. Houdt rekening met andere weggebruikers** |  |
| 14:30u | Verzamelen en Inrijden | **We verzamelen wel op de Scheidingslaan voor een korte toelichting op grote afstand van elkaar. We rijden daarna met z’n allen via Nol in ’t Bos naar Renkum, langs de A50 naar Wolfheze, langs het spoor naar de Telefoonweg. Tijdens de kern rijd ik als trainer/coach ook mee om eventueel instructies te geven/te begeleiden.** Richting Renkum en Wolfheze doe je op fluitsignaal 6 steigerungen (3 op een licht verzet en 3 op een zwaarder verzet). Tussen de steigerungen van 30” nemen we zeker 1’.30” rust.  | 45min |
| 15:15u | Kern (IT) | **IT: 6 tempo’s van 2’ op 90% van maximaal , SR 6’’**Hersteltijd 2 tot 7 dagen.Doel: Anaërobe capaciteit, melkzuurvorming, pijngrens verleggen en mentaal sterken.**Motorisch leren (Differentieel Leren-zoek wat bij jou past): Variatie in de uitvoering van de fietstechniek (staand of zittend, iets te zwaar of iets te licht verzet, trekken/duwen met je benen, armgebruik)**  | 50min |
| 16:05u | Uitfietsen naar Wageningen | Na afloop verzamelen we bij de fritestent en rijden rustig naar huis | 20min |
| 16:25u | thuis |  |  |