|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **28 augustus****2021** | **STW FIETS-TRAINING (NEEM VOLDOENDE DRINKEN MEE)**Leerdoel: ontdek je vermogen tijdens DI (kern)Secundair motorisch lerenLichtjes inrijden- lange zware kern met vier lange 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 | Schaapskooi-Ede-Otterloo-Hoenderloo-Deelen-Schaarsbergen-Papendal.**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.  | 45min |
| 15:15u | K1 (DI) | **DI: 4 x (+/- 15’- Rust 7’)**  Hersteltijd 24-48 uur.We starten bij de Schaapskooi aan de Amsterdamseweg.1e DI: Schaapskooi-Ede-richting Otterloo (rust vanaf bos uit bij garage)2e DI: Otterloo – Hoenderloo (rust vanaf einde fietspad doorgang heg)3e DI: Na Hoenderloo – Deelen (rust vanaf AZC Deelen)4e DI: Koningsweg – Papendal (LET OP BIJ HET OVERSTEKEN)-(rust vanaf stoplicht Papendal)*Verzamelen bij de uitrit stoplicht naar Wolfheze.*Tegen AD (anaerobe drempel of omslagpunt, dus een klein gebied van de hartfrequentie) echter: *niet verzuren*. Dit betekent ook dat je heuvelop langzamer moet gaan fietsen om niet boven je omslagpunt te komen.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.**Secundair Motorisch Leren:** Fiets op je gewenste ideale verzet. Schakel tijdens iedere DI gedurende 5’ één of twee tandjes zwaarder dan het ideale verzet.Na afloop verzamelen we bij het stoplicht naar Wolfheze. | 90min |
| 16:45u | Uitfietsen naar Wageningen | **In 2 á 3 groepen rustig huiswaarts**. Let op: NIET SLINGEREN, ALTIJD VOOR JE KIJKEN. |  |
| 17:15u | thuis | VEEL PLEZIER |  |