|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Za** | **25 sept. 2021** | **STW FIETS-TRAINING (NEEM VOLDOENDE DRINKEN MEE)**  Leerdoel: ontdek dat je stevig lang kunt doortrappen (kern)  Secundair motorisch leren  Lichtjes inrijden- lange zware kern met vier lange inspanningen in deze 70% 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-Papendal-Otterloo-Papendal-Renkum.  **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.  Richting het Amsterdamseweg doen wij minimaal 6 steeds langere steigerungen op een licht verzet. | 45  min |
| 15:15u | K1 (DI) | **DI: 4 x (+/- 12’- Rust 8’)**  Hersteltijd 24-48 uur.  We starten bij de Schaapskooi aan de Amsterdamseweg.  1e DI: Schaapskooi- richting Papendal (rust vanaf stoplicht)  2e DI: Frietkot – Otterloo (rust vanaf ingang camping)  3e DI: Otterloo (ingang camping) – Frietkot (rust vanaf frietkot)  4e DI: Amsterdamseweg – Renkum (*verzamelen einde Telefoonweg)*  Tegen AD (anaerobe drempel of omslagpunt, dus een klein gebied van de hartfrequentie) maar: *niet verzuren*.  Doel: verschuiven van je omslagpunt (snelle uitputting van je glycogeenvoorraad). Na de hersteltijd van 8’ neemt deze voorraad toe en zal je lichaam deze voorraad later effectiever gaan gebruiken. Je voert dus je aërobe vermogen op.  **Secundair Motorisch Leren:**  Laat je niet verleiden door lekker uit de wind te fietsen maar zoek regelmatig de weerstand van de wind op om tegen je omslagpunt te blijven fietsen.  *Na afloop verzamelen we aan het einde van de Telefoonweg in Renkum.* | 80  min |
| 16:35u | Uitfietsen naar Wageningen | **Rustig huiswaarts**. Let op: NIET SLINGEREN, ALTIJD VOOR JE KIJKEN. |  |
| 17:00u | thuis | VEEL PLEZIER |  |