**Fietstraining 11 september 2021**

Snelheid Uithoudingsvermogen / Tempo Kort 85% / Externe Focus

**Trainingsdoelen**

* Explosiviteit
* Vermogen om snel te herstellen van explosieve inspanning
* Reactievermogen

**Uitvoering**

Inrijden

* Rustig inrijden langs Nol in ‘t Bosch
* Steigerungen richting Renkum en later richting de brug naar Heteren. 3 x 20, 3 x 15, 3 x 10 seconden. Duur neemt af, intensiteit neemt toe.
* Over de brug linksaf en via de Karstraat naar de dijk tussen Heteren en Arnhem. Op de Karstraat uitleg over de kern.

Kern

* 3 series van 8 herhalingen in duo’s. Om de beurt op kop.
* Inspanning op 100% van je vermogen. Dus zo snel en zo hard mogelijk (zonder te slingeren).
* Beide rijders kiezen de versnelling waarmee ze goed kunnen versnellen en doortrekken. Zonodig onderweg nog een tandje zwaarder schakelen als je materiaal dat aankan. Beide rijders nemen een snelheid van 15-20 km/u aan. De achterste rijder neemt ongeveer 2 meter achterstand en geeft startcommando. Beide versnellen maximaal. De achterste rijder probeert in het wiel of zelf naast/voorbij de voorste rijder te komen. Lukt dat, dan volgende keer iets meer afstand. Lukt dat niet, dan volgende keer iets dichter achter de voorrijder beginnen.
* De inspanning is in serie 1 telkens 6 seconden, in serie 2 telkens 8 seconden en in serie 3 telkens 10 seconden.
* De rust na iedere versnelling is 1,5 minuut. Schakel naar een lichte versnelling en peddel rustig samen verder tot ongeveer 10 seconden voor de volgende versnelling. Dan posities achter elkaar innemen.
* Na de 8 herhalingen (inclusief 1,5 minuut rust na de laatste versnelling) heb je 6 minuten serierust. Daarna keer je om richting Heteren. Serie 3 verdeel je: eerst 4 keer richting Arnhem, dan 4 keer richting Heteren.

Uitrijden

* Als het programma klaar is (geen serierust nodig na de laatste serie) dan verzamelen we weer op de Karstraat en fietsen we samen rustig terug langs Parenco (voor de Wageningers).