**Fietstraining 4 september 2021**

Interval Blok 100% / Externe Focus

**Trainingsdoelen**

* Fysiek vermogen vergroten om in de verzuring door te gaan.
* Psychisch vermogen vergroten om in de verzuring door te gaan.
* Profiteer je van in de laatste ronde 1000 en 1500 meter en bijvoorbeeld in een ontsnapping in de marathon als je boven het vermogen gaat rijden dat je lang aan kunt.

**Uitvoering**

Inrijden

* Rustig inrijden over de dijk en langs de haven.
* Op het deel richting Rhenen en op de Cuneraweg (onderaan de Grebbeberg rechts) 6 steigerungen. Aflopend in duur, oplopend in intensiteit: 2 x 20 seconden, 2 x 15 seconden, 2 x 10 seconden om je spieren en hartlongsysteem voor te bereiden op de intensieve trainingsvorm Interval Blok.
* We gaan rustig, staand klimmend de Grebbeberg op (stukje krachtraining).
* We steken de brug over en gaan via Kesteren naar de dijk bij Ochten.
* Het is daar rustig en vlak zodat je iedere keer de inspanning kunt leveren.

Kern

* In duo’s van gelijke sterkte 4 series van oplopende duur (zowel inspanning als rust) waarbij je dezelfde intensiteit blijft leveren: 90 – 100% van wat je kunt leveren. Je zult in de loop van de serie en steeds eerder bij iedere volgende serie verzuren. Daardoor zal je netto vermogen afnemen, maar je blijft leveren wat je kunt (fysieke en mentale training).

Het 1e blok doe je in westelijke richting. Het 2e en 3e blok in oostelijke richting (Je mag Ochtend voorbij richting Doodewaard). Het 4e blok weer in westelijke richting. Probeer uit te mikken dat je dicht bij het beginpunt van de eerste serie eindigt.

* De blokken zijn:

8 x 15 seconden inspanning, 30 seconden rust

4 minuten serierust (rustig peddelen)

8 x 20 seconden inspanning, 40 seconden rust

5 minuten serierust (rustig peddelen)

8 x 30 seconden inspanning, 60 seconden rust

6 minuten serierust (rustig peddelen)

8 x 45 seconden inspanning, 90 seconden rust

* Per duo wissel je na iedere inspanning van koprijder. De koprijder kiest de versnelling. Varieer tussen wat zwaarder en wat lichter dan je standaard zou kiezen. Wel in de range dat je tegen je maximale vermogen kunt leveren. De achterrijder moet de versnelling van de koprijder overnemen. Probeer precies synchroon te rijden met de pedaalslag (zoals je ook bij het schaatsen in een treintje doet).
* Vertrek om snelheid te maken staand vanuit een rustsnelheid van 25-30 km/u afhankelijk van de wind. Schakel onderweg zwaarder als je sneller gaat. De koprijder schakelt eerst. De achterrijder volgt.

Uitrijden

* Na de vier series verzamelen we het cafetaria langs de dijk bij Ochten waar we ook de eerste serie beginnen. We peddelen heel rustig terug naar huis.

Herstel

* De rest van de middag/avond mag je op de bank bijkomen. Zondag mag dat ook. Of je maakt een heel rustig ritje/wandeling. Het is verstandig na afloop snel wat te eten, want je verbruikt veel energie bij Interval Blok (dus koolhydraten innemen, zoals brood, banaan, musli) en ook extra eiwitten omdat je je spieren stevig belast (kwark, yoghurt, peulvruchten, noten, wit vlees/witvis).