Domein:	Thema:	Oefening:
TECHNIEK	**SPRINT**	**CAVENDISH**

Doel: aerodynamisch sprinten

1. Renner heeft handen in de beugels en rijdt 20 km/u

2. Renner komt uit het zadel

3. Renner houdt een ellebooghoek van 90 graden aan

4. Renner houdt hoofd zo laag mogelijk boven het stuur (10-15 cm)

5. Renner sprint tien seconden en let op de lichaamshouding

A. Maak drietallen en geef elkaar feedback (maak een foto)

B. Sprint in tweetallen; ondanks competitief element oefening technisch goed uitvoeren

SAMEN BETER WORDEN

030
De Utrechtse
Wielervereniging
uvex
highroad
RIGHT TO PLAY
Columbia
highroad
MOA
highroad
Columbia