

Domein:

CONDITIE

Thema:

WARMING-UP

Oefening:

HEATING UP FAST

Doel: temperatuur van lichaam en spieren verhogen

1. De groep fietst twee aan twee. Trainer fietst linksvoor.
2. Renner rechtsvoor krijgt signaal en sprint 30 seconden en vormt kopgroep (zie illustratie links)
3. In rechte rij schuift elke renner een plekje op. Een voor een sprinten renners naar de kopgroep
4. Kopgroep fietst op een lint met zelfde snelheid als groep erachter. 'Nieuwe' renner fietst op kop
5. De trainer zorgt ervoor dat er voldoende afstand blijft tussen de twee groepen

A. De kopgroep bestaat uit vier renners. Zodra nummer 5 zich aansluit laat renner 1 zich weer afzakken naar de achterste groep (zie illustratie rechts)



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse Wielerveding

