

Domein:

CONDITIE

Thema:

HOGE CADANS

Oefening:

FROOMFROOM

Wat: een warming-up door met een hoge cadans te fietsen

1. Kies een rustige route. Renners moeten regelmatig op hun teller kijken
2. Maak duo's van ongeveer gelijke sterkte.
3. De renners starten in hun lichtste verzet. Na elke 20 seconden start het volgende duo
4. De oefening duurt 5 minuten, na iedere minuut mogen renners 1 tandje zwaarder schakelen
5. Wie van de twee wint de FroomFroom-race na 5 minuten?

A. Trio's of kwartetjes maken of zelfs een massastart

B. Andersom. Dus wedstrijd eindigen in het kleinstje verzetje



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse
Wielervereniging

De wielrenner ontwikkelt zijn vermogen in feite als een kleine thermische motor. Hoe meer vermogen hij kan ontwikkelen, hoe sneller hij kan fietsen. Dat vermogen is opgebouwd uit twee factoren, te weten kracht en trapfrequentie. Een hogere frequentie betekent een beduidend lagere belasting van spieren, pezen en (knie)gewrichten. En omdat de beschikbare energie economischer wordt gebruikt, kan een wielrenner de inspanning langer volhouden.