

Domein:

CONDITIE

Thema:

WEDSTRIJD-SPEL

Oefening:

HAZENKOERS

Doel: wedstrijd waarbij de haas de rest van de renners uitdaagt en vermoeit

1. Kies een veilig parcours met duidelijke finish, minimaal 5 kilometer
 2. Renners rijden in een lint achter een sterke haas
 3. Haas versnelt zodanig dat er renners moeten lossen en er gaten vallen
 4. Renners blijven tot afgesproken punt achter de haas (op ongeveer 75% van het parcours)
 5. Haas geeft op afgesproken punt af en daarna is het vrije koers
- A. De haas plaatst tussentijdse versnellingen om de boel te ontregelen
- B. De haas kiest zelf een punt waarom hij afgeeft



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse
Wielervereniging

