

Domein:

CONDITIE

Thema:

ZEER INTENSIEVE INTERVAL

Oefening:

KEEPING-UP

Explosieve oefening (maximaal) met ontsnappingen en (te) kort herstel

1. Maak groepen van 4 renners (eventueel 3 of 5) met redelijk gelijk niveau
  2. Kies een rustig parcours en spreek een eindtijd of -punt af. Bijvoorbeeld 8 minuten of 5 kilometer
  3. Renner mag proberen bij de groep weg te rijden
  4. Renners die achterop raken, proberen de ontsnapte renner(s) bij te halen. Samenwerken mag
  5. Ontsnappingen duren maximaal 30 seconden. Renner peddelt rustig door tot de groep weer compleet is
- A. Ontsnappingen mogen maximaal 60 seconden duren



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse  
Wielervereniging

