

Domein:

CONDITIE

Thema:

SNELKRACHT

Oefening:

KITTEL 12s-90s

Doel: verhogen sprintcapaciteit

1. Renners rijden twee aan twee ongeveer 25 km/u op een weg waar veilig gesprint kan worden
2. Op signaal van de trainer sprinten elke tien seconden de voorste twee renners 12 seconden voluit
3. Na 12 seconden sprint 90 seconden rust. De renners sprinten in totaal vier keer
4. Na vier keer sprinten rijden de renners weer als groep verder
5. Herhaal deze serie drie keer tijdens je training met minimaal tien minuten rust (D1) tussen de serie

Aanwijzing A: De renners zijn uit het zadel als zij sprinten en hebben handen in de beugels

Aanwijzing B: Renners tellen zelf tot 12 en kijken niet naar hun teller tijdens de sprint



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse
Wielervereniging

Handen
onder in de
beugels

Houd je lijn
tijdens de
sprint

Bovenlichaam
stabil houden