

Domein:

CONDITIE

Thema:

WEDSTRIJD-SPEL

Oefening:

SPRINT-A-DEUX

Een 1 tegen 1 sprint vanuit stilstand. Het gaat hier om snelheid en kracht

1. Zoek een geschikt stuk waar renners veilig kunnen sprinten, uitrollen en omkeren
2. Markeer een duidelijk begin en eind. Lengte: ongeveer 200 meter
3. Vanuit stilstand sprinten betekent: bijschakelen tijdens het sprinten (zie Kaartje Sprintveer)
4. Sprinters hebben handen in de beugels en houden het lichaam zo laag en stil mogelijk
5. Fiets mag lichtjes bewegen maar de sprinter rijdt in een rechte lijn, anders maakt hij extra meters

Variant A. Laat de winnaar doorschuiven naar het voorgaande duo

Variant B. Sprint-a-trois (mits parcours het toestaat om 3 breed te fietsen)

Variant C. Sprinten vanuit 30km/u, dan verleg je de nadruk van kracht naar snelheid



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse
Wielervereniging

1. Renner heeft handen in de beugels
2. Renner komt uit het zadel
3. Renner houdt een ellebooghoek van 90 graden aan
4. Renner houdt hoofd zo laag mogelijk boven het stuur
(10-15 cm)

Zie Kaartje Cavendish