

Domein:

CONDITIE

Thema:

WEDSTRIJD-SPEL

Oefening:

LA COURSE

Wie van de renners bereikt als eerste de finishlijn?*

1. Kies een redelijk lang rondje van minimaal 4 kilometer met een duidelijke finish
2. Renners staan opgesteld in een rij
3. Op aangeven van de trainer vertrekt elke tien seconden een renner
4. Wie wint deze Course?

* Een tactisch spel waarbij je razendsnel moet bepalen met wie je samenwerkt.
Spring je naar degene voor je of wacht je op iemand achter je?
En vanaf wanneer wordt diegene weer je concurrent?
A. Duo's maken die bij elkaar moeten blijven



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse
Wielervereniging

Mogelijk locaties:

- rondje Ruitenberg/Hoogstraten
- deel van de Heycop
- Nieuwe ter Aa
- Achtersloot boven IJsselstein
- Tankbaan