

Domein:

TECHNIEK

Thema:

SPRINT

Oefening:

PERFECT LEAD-OUT

Oefening waarbij renners met hulp van een lead-out tegen elkaar gaan sprinten

1. Maak groepjes van 3 renners; iedereen is 1 keer de lead-out, de andere 2 sprinten\
 2. Sprinters hebben handen in de beugels en een verzet waarin niet opgeschakeld hoeft te worden
 3. Kies een recht parcours van 1km met 3 markeringen: finish en markeringen op 100m en 200m van de finish
 4. Start op 1km van de finishlijn, de lead-out trekt stevig door tot markering op 100m van de finishlijn
 5. Vanaf die markering mogen de andere 2 renners over de lead-out heen komen en tegen elkaar sprinten
- A. De sprinters mogen al op 200m van de finish over de lead-out heen als ze willen (zelf moment kiezen)
- B. Grotere groepen met 3 of 4 sprinters (afhankelijk van vaardigheid groep en veiligheid parcours)



SAMEN BETER WORDEN





Sprinttrein

Vaak probeert een ploeg in een massasprint een treintje te maken door een aantal ploeggenoten achter elkaar aan kop van het peloton te plaatsen. Deze houden dan het tempo hoog zodat er niemand meer kan ontsnappen. Vaak ook zijn er meerdere treintjes van verschillende ploegen naast elkaar actief. In de laatste kilometers maken de renners één voor één nog een keer goed tempo om daarna van kop af te waaien. De voorlaatste renner wordt **lead-out** man genoemd en het is zijn taak de sprinter zonder te veel extra inspanning binnen de laatste paar honderd meters af te zetten. De laatste van het treintje, de sprinter, komt dan pas op kop en probeert de sprint te winnen.

