

Domein:

CONDITIE

Thema:

KRACHT

Oefening:

SLOWSTART

Wat: vanuit bijna-stilstand sprinten in het zwaarste verzet

1. Zoek een parcours waar je veilig kan sprinten. Markeer start en na circa 200 meter de finishlijn
  2. Twee renners starten in zwaarste verzet en zullen dus traag op gang komen
  3. Renners moeten staand sprinten, in de beugels, met het lichaam zo laag en stil mogelijk
  4. Renners trekken de fiets lichtjes heen en weer
  5. Doe de wedstrijd vier keer, met tussentijds herstel in een licht verzet
- A. Renners strijden elke tegen een andere renner
- B. Renners moeten zittend sprinten (hierbij moeten de benen extra hard werken)



SAMEN BETER WORDEN

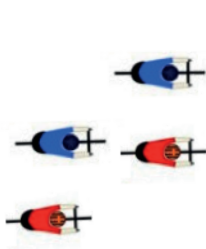




De Utrechtse  
Wielervereniging



keerpunt



start

+/- 200 meter



finish