Domein:	Thema:	Oefening:
CONDITIE	KRACHT	STOP&GO

Doel: trainen van de maximale kracht en explosiviteit

1. Kies een rustige route met liefst wind tegen
2. Op signaal van de trainer sprinten de renners vanuit bijna stilstand twaalf seconden
3. Renners rollen na de sprint heel langzaam uit tot bijna stilstand. Ademhalng is weer 'normaal'
4. Vanuit bijna stilstand sprinten de renner weer twaalf seconden. Renners herhalen dit acht keer.
5. Renners rijden in hoge cadans naar startpunt. Herhaal deze serie na 15 minuten in D1 gefietst te hebben

A. Doe de oefening op een heuvel of neem een viaduct

B. Laat renners de oefening doen in het zwaarste verzet

SAMEN BETER WORDEN

De Utrechtse
Wielervereniging

Om snel veel kracht te kunnen geven moet je speciaal trainen. Je spieren worden niet zomaar snel. Hoewel lange uithoudingsritten belangrijk zijn, is het trainen om snel te worden ook belangrijk. Zo worden je spieren 'sneller'. Een wielrenner heeft langzame vezels en snelle vezels. En een sprinter heeft meer snelle vezels nodig. Deze spiervezels moeten door oefening wel aangewakkerd en getraind worden.