

Domein:

TECNIËK

Thema:

WARMING-UP VOOR SPRINT

Oefening:

DEMARRAGE

Doel: temperatuur van lichaam en spieren verhogen

1. Groep rijdt 30 km/u op een lint. De trainer rijdt achteraan
  2. Renners hebben handen in de beugels en rijden op het binnenblad (lichte versnelling)
  3. Op signaal van de trainer sprint elke tien seconden een renner weg uit de groep
  4. De renner sprint tien seconden en haalt een zo hoog mogelijk beentempo
  5. Utrijden en tempo van 30 km/u oppakken. Elke renner sluit zich aan bij de voorste groep
- A. Herhaal de oefening maar dan op een groot verzet
- B. Snelheid verhogen naar 35 km/u



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse  
Wielervereniging

