

Domein:

TECHNIEK

Thema:

WESTRIJD-SPEL

Oefening:

FIXED GEAR

Wat: een wedstrijd waarbij renners niet mogen schakelen

1. Zoek een geschikt parcours met variatie in weerstand (dus: vlak+bergop of wind mee+tegen)
2. Markeer een duidelijke start- en finishlijn
3. Renners mogen na de start niet meer schakelen
4. Wie bereikt als eerste de finish?

A. Kies voor de renners het verzet. Bijvoorbeeld het zwaarste verzet

B. Laat de ene helft zwaar en de andere helft juist licht starten. Dit is van invloed op de tactiek



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse
Wielervereniging

Het verschil tussen een hoge en een lage cadans staat gelijk aan het trainen op spieren en trainen op uithoudingsvermogen. Om een groter verzet rond te draaien (waarbij logischerwijs een lage cadans hoort) heb je meer spierkracht nodig. Op deze manier ben je bezig je spieren te vermoeien.

Volgens de onderzoeken ligt dit bij de meeste personen de ideale trapfrequentie tussen de 90 en de 105. Dit is echter persoonsafhankelijk en heeft te maken met de samenstelling van je spiervezels.