

Domein:

TECHNIEK

Thema:

GROEPSRIJDEN

Oefening:

SANDWICH

Doel: behendig door een peloton leren manoeuvreren

1. Renners fietsen in een groep twee aan twee in een rustig tempo
 2. Achterste renner fietst tussen de groep door (zie illustratie)
 3. De renner mag de andere renners zachtjes duwen (middel/schouder) of afleiden
 4. De renners die twee aan twee fietsen bieden lichte (!) weerstand
 5. Achterste renner wacht tot de andere renner vooroprijdt en begint dan aan de 'sandwich'
- A. Maak de oefening gemakkelijker door de renner meer ruimte te geven
- B. Maak de oefening moeilijker door de renner minder ruimte te geven



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse
Wielervereniging

