Domein:	Thema:	Oefening:
TECHNIEK	**SPRINT**	**SPRINTVEER**

Doel: renners in een sprinthouding laten schakelen naar een zwaarder verzet

1. Renner heeft handen in de beugels en rijdt 20 km/u
2. Na aanwijzing van de trainer versnelt de renner en neemt sprinthouding aan (zie foto)
3. Renner schakelt naar een zwaarder verzet wanneer er 'te veel' omwentelingen worden gemaakt
4. Renners blijven trappen tijdens het opschakelen
5. Herhaal de oefening een paar keer

A. In duo's achter elkaar. Renner 2 passeert renner 1. Renner 1 sprint achter renner 2 aan

B. Duo's naast elkaar. Op signaal van de trainer sprinten beiden. Wie wint na 20 seconden?

SAMEN BETER WORDEN

De Utrechtse
Wielervereniging