

Domein:

TECHNIEK

Thema:

GROEPSRIJDEN

Oefening:

ZORRO

Doel: leren anticiperen op andere renners

1. Renners rijden in een lint waarbij er net geen fietslengte ruimte zit tussen de renners
2. De achterste renner gaat zigzaggend tussen het lint door en sluit vooraan aan
3. Als de renner halverwege is, gaat de volgende
4. Als iedereen twee keer geweest oefening herhalen maar dan snelheid verhogen

A. De renners fietsen niet in een lint, maar twee aan twee (zie illustratie)



SAMEN BETER WORDEN





De Utrechtse
Wielervereniging

