Extra Wielertraining

Beloofd is beloofd. Er komen extra trainingen voor fiets- en bochtentechniek, en fietstraining specifiek voor (schaats-)sprint en intensieve interval.

Andre van Staalduinen en Wim Hofstede hebben samen een training opgezet met als doel fietstechniek, bewegingsritme, snelheid, piekvermogen te verbeteren voor alle deelnemers aan de training. Met andere oefenstof dan op dinsdag. Doel is in de winter beter voorbereid op de schaats te staan bij sprintwedstrijden en 1000 en 1500 meter.

De oefeningen zullen een hogere intensiteit hebben. Gevolg is dat de trainingen minder lang duren.

Voor Wie

Doelgroepen zijn op de eerste plaats de licentiehouders, die (super)sprints en 1000 en 1500 meter rijden in wedstrijdverband en de opening en het uithoudingsvermogen met verzuring willen verbeteren. Leeftijd vanaf ca 15 jaar. Natuurlijk zijn ook de mensen uit de trainingsgroepen van Wim en Patricia van harte uitgenodigd. Ook voor deze groep is dit nieuwe oefenstof.

De eerste trainingen staan in het teken van beheersing van de fiets, evenwichtsgevoel, staand fietsen en sprinten, accelereren. Wanneer de basis is gelegd voor veilig trainen komt het accent te liggen op snelheid en piekvermogen. De eerste trainingen sluiten precies aan op de wens om fiets- en bochtentechniek te leren, zoals geuit in de groepen van Patricia en Wim.

Voor iedereen!

In de trainingsopzet en het parkoers houden we rekening met verschillen in vaardigheden en snelheid van de deelnemers. Door te trainen op een kort rondje komt niemand verloren rond te rijden en kan ieder op zijn niveau trainen. Op deze manier kan iedereen “in de training groeien”. Later wanneer de snelheden oplopen verkassen we naar een ander parkoers in de omgeving.

Wanneer en waar?

Trainingen worden gehouden op woensdagavond om 19.00 uur. Op de volgende data: 6 juli, 20 juli, 3 augustus, 17 augustus, 31 augustus, 14 september, 28 september en 5 oktober.

De trainingen duren ca 75 minuten.

Vanaf 14 september start de training om 18.30 uur.

We verzamelen ter hoogte van het gebouw van Brabant Water op industrieterrein Hoogeinde, Minervum 7181, 4817 ZN te Breda langs de oude Rijksweg tussen Breda en Dorst.

Aanmelden

Je kunt je belangstelling voor deze trainingsvorm melden bij Andre en Wim via de mail.

staalduinena@rocketmail.com;

whofstede.1@kpnmail.nl

Wanneer je nog vragen hebt kun je deze aan hun persoonlijk stellen tijdens de skeeler- en wielertrainingen. Of via de mail.

Hieronder zie je een overzicht van het parkoers, dat we gaan rijden. De totale ronde is ongeveer 800 meter

Verzamelplek bij de vlaggen voor Brabant Water!