|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WIELERACADEMIE VOORBEREIDINGSFORMULIER** | | | | |
| Gemaakt door: Hans van Dijk | | Thema: sprint  Datum: woensdag \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Training 4 in serie van 8 | | Waar vindt de training plaats: Heycoppolder (laatste recht stuk van ons rondje), glad asfalt, openbare weg.  Aan wie: 13 nieuwe CS030 leden  Aantal renners: 13 |
| **Wat kunnen/weten de renners al? Welk materiaal heb ik nodig?** | | | **Wat wil ik de renners leren?** | |
| De beginsituatie: 13 nieuwe leden stromen in bij CS030. Het zijn renners die zelf al redelijk gefietst hebben, zij kunnen zeker 3 uur 25 km per uur rijden.  Zij zijn 16-7 voor het eerst met de vereniging meegereden en doen 2 x per week mee aan deze serie trainingen. | | | De doelstelling(en): bewust zijn van een goede sprinthouding (handen in de beugels, net iets uit het zadel, schouders laag, vooruit kijken) en dit minimaal 3 keer kunnen uitvoeren. | |
| Het materiaal:  twee bidons om begin en eind van de sprint aan te geven.  fluitje | | |  | |
| **Tijdspad** | **Wat doen de renners?** | **Wat doe ik?** | | **Hoe organiseer ik het?** |
| 15 min | Warming up en inrijden: 2 aan 2 rijden naar de heycopplolder, drie keer aanzetten op mijn commando, intensiteit opbouwen. | Ik rij mee om te navigeren, let op of de groep bij elkaar blijft, Aandacht blijven vragen voor commando’s veiligheid. | | 2 aan 2, niet speeddaten, af en toe fluit ik om aan te geven dat we aanzetten. |
| 20 min  Kern 1 | De oefeningen:  1 x sprinten zonder uitleg  op 80 %:  3 x sprinten met handen in de beugels, net boven het zadel  3 x sprinten met ook schouders omlaag, vooruit kijken. | De handelingen/ taken van de trainer:  Bij 1e sprint geen uitleg, wel kijken en filmpje maken  Uitleg: belang van handen in de beugel en uit het zadel komen (aerodynamisch en kracht)  Uitleg: nog aerodynamischer en beter controle over fiets en koers (rechtuit) | | De organisatie:  Vlakke stille weg, aanrijden tot bidon, start sprint vanaf 1e bidon. Ik sta vlak bij 2e bidon om finish te zien en te kunnen coachen op genoemde punten |
| 45 min | Duurrit om te herstellen van de sprintjes en uithouding te trainen voor de zwakkere renners. | Ik rij mee, kijk hoe het met iedereen gaat, of er voldoende herstel optreedt. Eventueel een groepje vooruit laten gaan en om laten keren.  Ik houd verkeer in de gaten! | | 2 aan 2 speeddaten  (achter AC restaurant langs, via Montfoort naar IJsselstein). |
| 15 min  Kern 2 | Zoek een maatje dat ongeveer even goed kan sprinten.  3 x sprinten (100 %) tegen elkaar. | Uitleggen vooraf nog eens herhalen wat we in Kern 1 geoefend hebben. Dat nu proberen toe te passen. Individueel aanwijzingen geven. Filmpje maken. | | Rustige stuk weg op vierkant bij IJsselstein.  Als verschil groot is dan voorsprong geven aan zwakste. |
| 30 min | Duurrit, weer terug naar Utrecht. | Let op goed gebruik van de commando’s route en veiligheid. | | Ik rij mee in de groep, blijf voorin de groep meedraaien om de veiligheid en de route te bewaken. 2 aan 2 in de vorm van speeddaten. |
| **Evaluatie** | | | | | |
| Wat/hoe/wanneer: Na eerste sprint oefening: wat merk je als je snelheid maakt? Wat is moeilijk, wat zou kunnen helpen?  Na 1e serie: merk je dat je meer controle hebt en meer kracht op de pedalen kunt zetten?  Na 2e serie: merk je dat je aerodynamischer bent en je betere controle over je rechte lijn hebt?  Bij voluit sprinten: wat ging goed, wat was lastig? Wat zouden we een volgende sprint training moeten oefenen?  Eigen evaluatie:  Voorafgaand aan de training nog even de grote lijn van de serie uitgelegd. Dit was de eerste keer na de vakantie, opnieuw aandacht gegeven aan de comando’s. Dat bleek tijdens het warmrijden wel verstandig. De aanzet stukjes in de warming up waren goed, iedereen was lekker warm toen we de sprint oefeningen deden.  Na de eerste ‘eigen’ sprint gevraagd waar men zelf op gelet had en daarna aangegeven wat de leerpunten van deze training zijn. Na elke sprint iedereen individueel kort uitgelegd waar de aandachtspunten lagen. Op die manier in 6 sprintjes alles opgebouwd. Een enkeling had vooral veel moeite om goed te schakelen (lage cadans bij aanvang). Ook daar aandacht aan gegeven.  Tijdens de 1e serie was gauw duidelijk dat ‘uit het zadel’ helpt om meer kracht te kunnen zetten en de renners merkten na 3 keer dat lager zitten zou helpen om minder tegenwind te vangen.  Na de 2e serie viel vooral op dat het lastig was om zo veel controle over de fiets te houden dat rechtdoor rijden goed lukte.  De duurrit was goed om de benen wat anders te belasten. De laatste sprintjes in competitie verband waren vermoeiend en doordat de renners meer kracht zetten, merkten ze ook dat het moeilijker was dan tijdens de oefeningen. Vooral goed rechtdoor blijven rijden was moeilijk. Als laatste sprint met 4 tegelijk om ook het tactische spel wat te voelen. Na afloop via de Nedereindse berg (1 rondje) teruggereden.  Voor de meesten was het de eerste keer om wat met sprintjes te oefenen, veel geleerd, werd erg gewaardeerd. Was wel een pittige training. | | | | | |