|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WIELERACADEMIE VOORBEREIDINGSFORMULIER** | | | | |
| Gemaakt door: Hans van Dijk | | Thema: snelle bochten  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Training 8 in serie van 8 | | Waar vindt de training plaats: Heycoppolder  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. Er zullen enkele nieuwe leden aansluiten die al wel minimaal 1 x met een startersgroep mee zijn geweest. | | | De doelstelling(en): Voorbereiden op de T1 meting van 14-9: parcours leren kennen en de bochten oefenen: door de bocht heen kijken, bocht goed aansnijden (buiten-binnen-buiten), binnenbeen omhoog. En leren hoe het voelt om een lang stuk hard te rijden. | |
| Het materiaal:  geen | | |  | |
| **Tijdspad** | **Wat doen de renners?** | **Wat doe ik?** | | **Hoe organiseer ik het?** |
| 15 min | Warming up en inrijden: 2 aan 2 rijden naar de oefenlokatie. Onderweg enkele keren staand fietsen en aanzetten tot circa 80 %. Onder het viaduct linksaf, dan voor de 1e bocht stoppen. | 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, een enkele keer op mijn commando doordraaien. |
| 30 min  Kern 1 | Bochten oefenen: met de hele groep gaan we naar alle bochten, de 1e bocht rij ik voor om te laten zien hoe de lijn is, iedereen volgt mij. Daarna zelfde bocht nogmaals. Dan naar de S bocht.  Als intermezzo rijdt iedereen het lange rechte stuk achterin voluit tot aan de t splitsing. Dan de laatste bocht oefenen. | De handelingen/ taken van de trainer:  Herhalen waar we de afgelopen weken op getraind hebben. Eerste bocht voordoen.  De eerste en laatste bocht kun je voluit doorrijden. De andere bochten moet je snelheid minderen.  Bij alle bochten sta ik in of vlak na de bocht om aanwijzingen te geven, of achteraf feedback te geven.  Op het rechte stuk start ik met de achterste en rij naar voren. Iedereen die ik passeer kan ik aanwijzingen geven. | | De organisatie:  Renners gaan met een afstandje van elkaar de bocht door zodat ze geen last van elkaar hebben. Blijf op verkeer letten, dat draag ik alle renners op en dat geldt ook voor mezelf!  Het lange rechte stuk laat ik iedereen met ruime afstand starten. |
| 15 min  Kern 2 | Een hele ronde voluit. De bochten goed aansnijden, de rechte stukken zo hard mogelijk. | Ik rij met de achterste weg en rij naar voren. Iedereen die ik passeer kan ik aanwijzingen geven. | | Iedereen rijdt zelf het rondje en wacht bij de 2e inham na de finishlijn. Nadrukkelijk opletten bij de bochten van het achterste stuk, let op het verkeer. |
| 20 min | Uitrijden, terug naar Utrecht, in een hoge cadans om verzuring weg te draaien. | Let op goed gebruik van de commando’s route en veiligheid, iedereen is nu moe. | | Ik rij mee in de groep, niet speeddaten. |
| **Evaluatie** Achteraf  Men vond het nuttig om het parcours te verkennen en de bochten te oefenen.  Ook om eens een stuk voluit te rijden was nuttig, dat hadden velen nog nooit zo gedaan. Het eerste stuk hard was een goede graadmeter om te weten hoe het hele rondje door te komen.  Er was nog een WT2 trainer mee. Daardoor konden we bij de bochten op 2 plekken staan en daarmee nog meer aanwijzingen geven. Vooral de toevoeging van hem om het buitenbeen naar beneden te duwen (in plaats van het binnenbeen omhoog) was nuttig. De andere trainer bleef achteraan de groep in het laatste rondje om eventueel te helpen met lekke banden oid, maar dat bleek gelukkig niet nodig.  Doordat we op veel punten (bij alle bochten) stil stonden om uitleg te geven over de komende bocht, bleek het nog weer belangrijk ervoor te zorgen dat iedereen goed in de berm ging staan. Er waren ook andere groepen aan het oefenen voor de T1 meting van volgende week die soms hard langs kwamen. | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |