

Opzet fietsclinics juni 2021



Zaterdag 5 juni

Clinic 1: Kennismaking + Remmen & schakelen

- Locatie: Decathlon Arena

Aandacht voor:

- Fiets- en fietshouding

Zaterdag 19 juni

Clinic 2: Balans en Bochten

- Locatie: Decathlon Arena

Aandacht voor:

- Fietstechniek en veiligheid

Zaterdag 26 juni

Clinic 3: Klimmen en dalen

- Locatie: Skiheuvel Spaarnwoude

Aandacht voor:

- Zittend en staand klimmen en veiligheid bij het dalen.

Zaterdag 3 juli

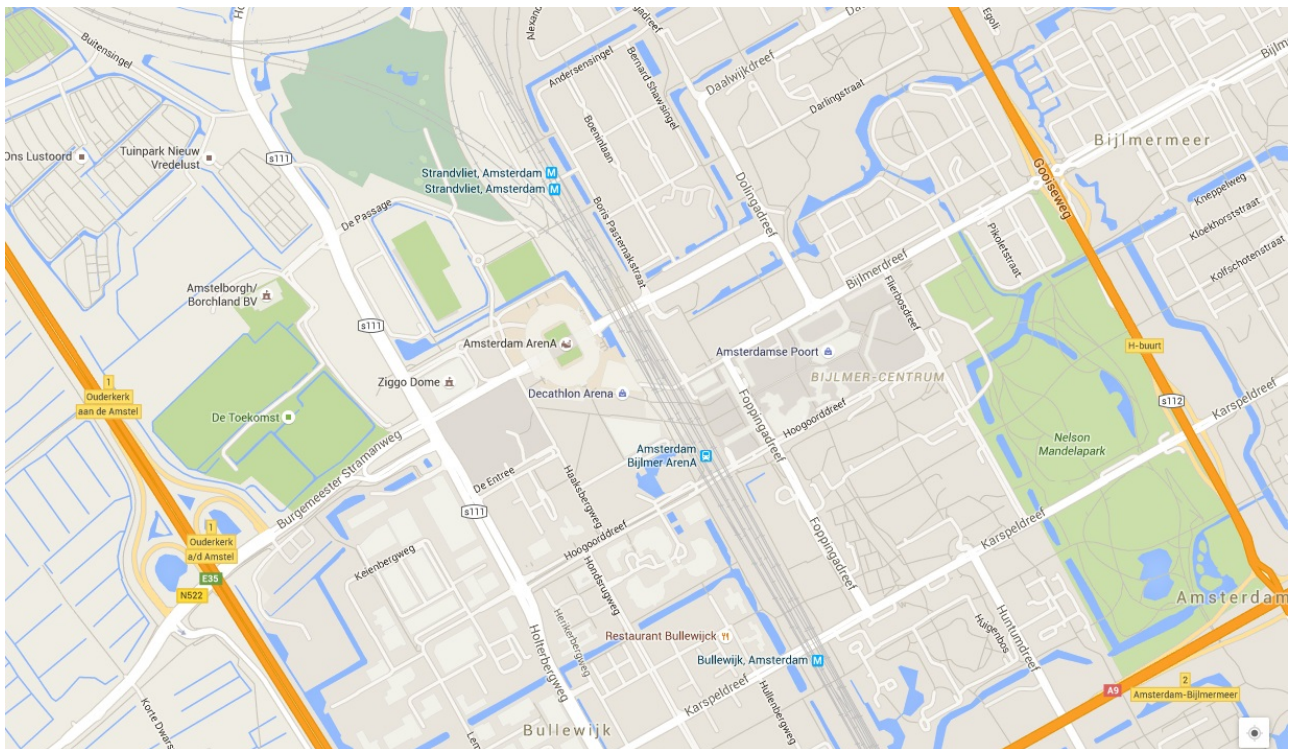
Clinic 4: Fietstocht

- Locatie: Decathlon Arena

Aandacht voor:

- Rijden in een groep

Locatie: Decathlon Arena, ArenA Boulevard 101 1101DM Amsterdam



Inhoud clinic totale tijd 3.00 uur

Warming-up (ca. 15 minuten)

1. Welkom, bespreken van het programma van de training
2. Materiaalcheck
3. Rustig fietsen, rekken/strekken (lichaamsbesef), eventueel wat versnellingen
4. Herhalen van de vaardigheid van de vorige les

Kern 1: Fietsvaardigheidsoefeningen (ca. 30 minuten):

Technische vaardigheidsoefeningen (bv. remmen, schakelen, stuurvaardigheid)

Kern 2: Inslipen van de oefeningen uit K1 + Conditioneel (ca. 45 minuten)

Kern 3: De Tocht met cooling down en evaluatie (ca. 1.30 uur)

Opbouwende afstand en intensiteit

Theorie

Gedurende de diverse trainingsonderdelen