

Vrijdag 4 juni

Clinic 1: Remmen, schakelen

- Locatie: Presto Cycle Heemskerk

Aandacht voor:

- Fiets, materiaal-check en fietshouding, bikefitting.



Vrijdag 11 juni

Clinic 2: Balans

Aandacht voor:

- Rijden in een groep

Locatie: Presto Cycle Heemskerk

Vrijdag 18 juni

Clinic 3: Bochten

Aandacht voor:

- Slalom en staand fietsen

Locatie: Presto Cycle Heemskerk

Vrijdag 25 juni

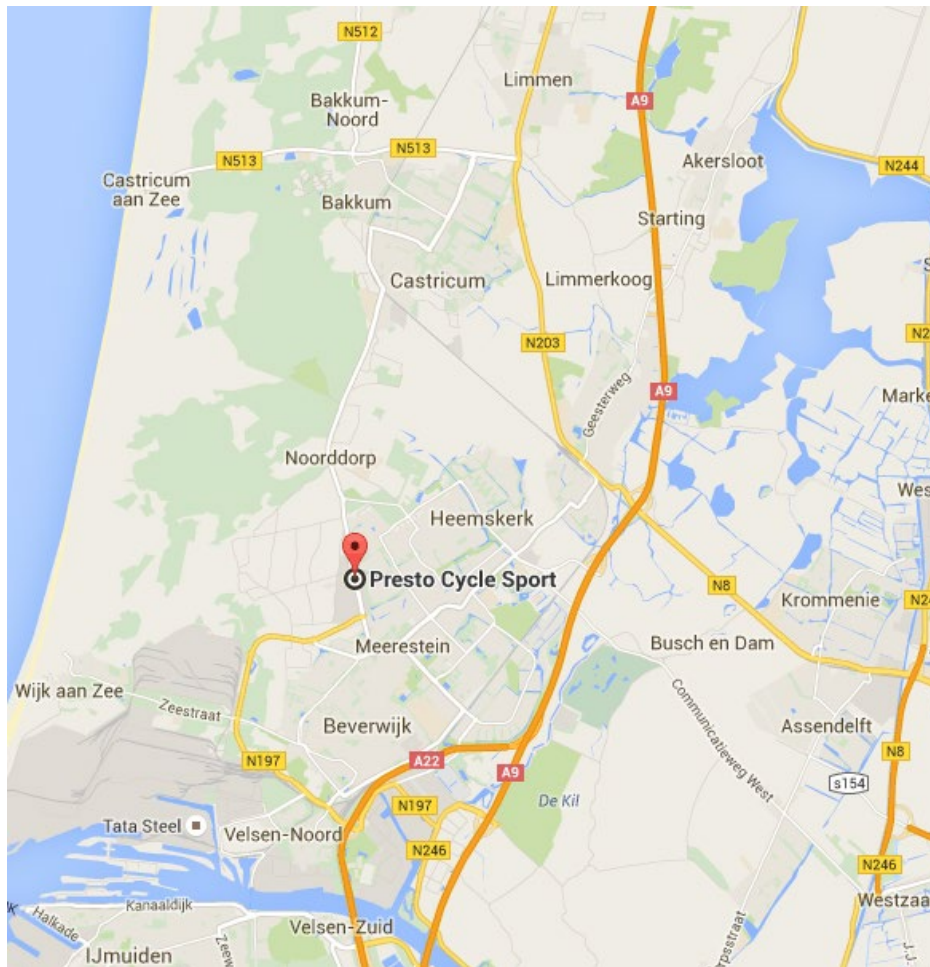
Clinic 4: Klimmen/Dalen

Aandacht voor

- Toetsing van alle vaardigheden.
- Bespreking van de mogelijke volgende fietsactiviteiten

Locatie: Spaarnwoude, skiheuvel.

Locatie: Presto Cycle Sport Rijksstraatweg 46 1964 LJ Heemskerk



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: Inslijpen 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