

Zondag 6 juni Clinic 1: Remmen, schakelen

- Locatie: Zaans Hoekje
- Aandacht voor:
- Fiets, materiaal-check en fietshouding, bike-fitting



Zondag 13 juni Clinic 2: Balans en Bochten

- Locatie: Zaans Hoekje
- Aandacht voor:
- Slalom en staand fietsen



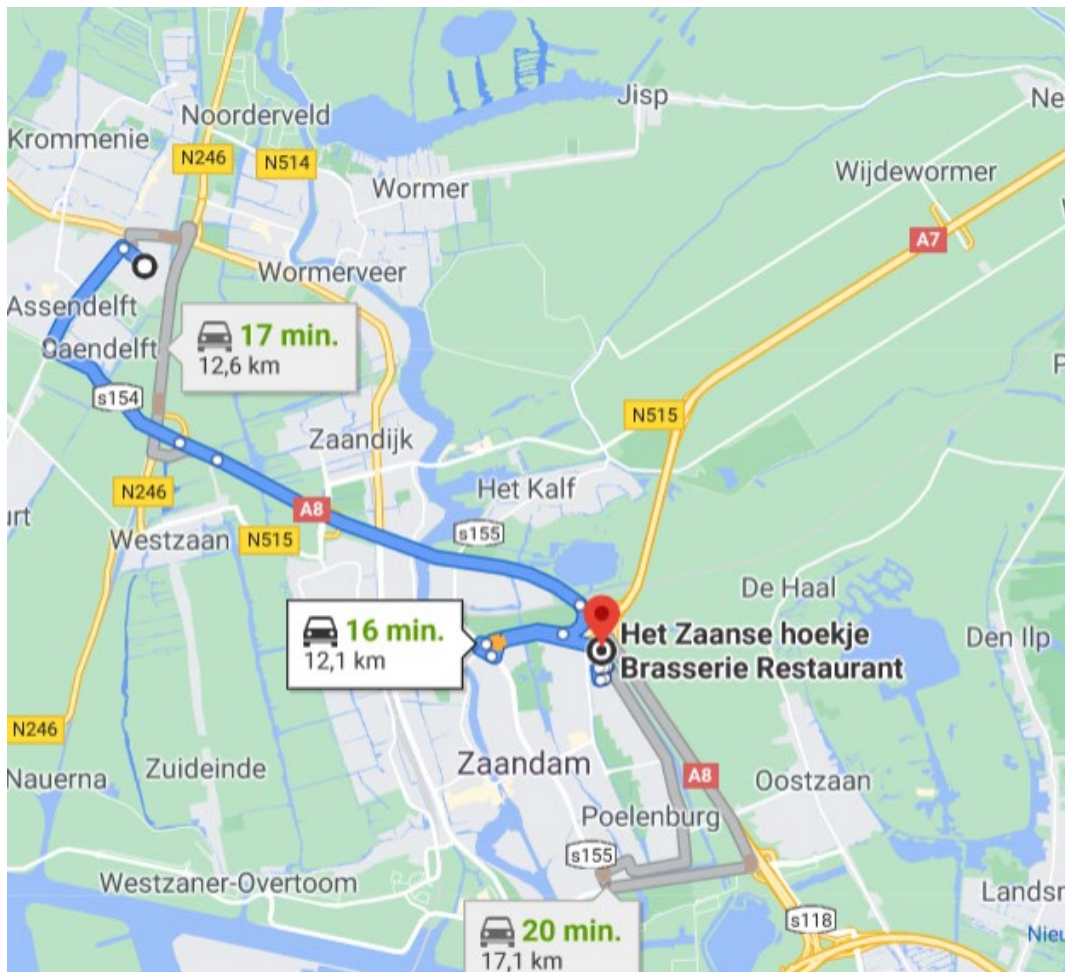
Zondag 20 juni Clinic 3: Klimmen/Dalen

- Locatie: Spaarnwoude, skiheuvel.
- Aandacht voor
- Klimmen (op- en afschakelen)
 - Dalen (bochten aansnijden)



Zondag 27 juni Clinic 4: Fietstocht

- Aandacht voor
- Rijden in een groep



Startlocatie: Het Zaanse Hoekje, De Watering 1, 1503 VR Zaandam

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