

# Opzet fietsclinics maart 2019



## Zaterdag 30 maart **Clinic 1: Kennismaking + Remmen & schakelen**

- Locatie: Decathlon Arena

Aandacht voor:

- Fiets- en fietshouding

## Zaterdag 6 april **Clinic 2: Balans**

- Locatie: Decathlon Arena

Aandacht voor:

- Rijden in een groep

## Zaterdag 13 april **Clinic 3: Rijden in een groep**

- Deelname aan de Ronde van Noord-Holland 60 km  
<https://www.rondevannoordholland.nl/>

Aandacht voor

- Rijden in een groep

## Zaterdag 28 april **Clinic 4: Bochten**

- Locatie: Decathlon Arena

Toertocht 10.00 – 12.00 uur

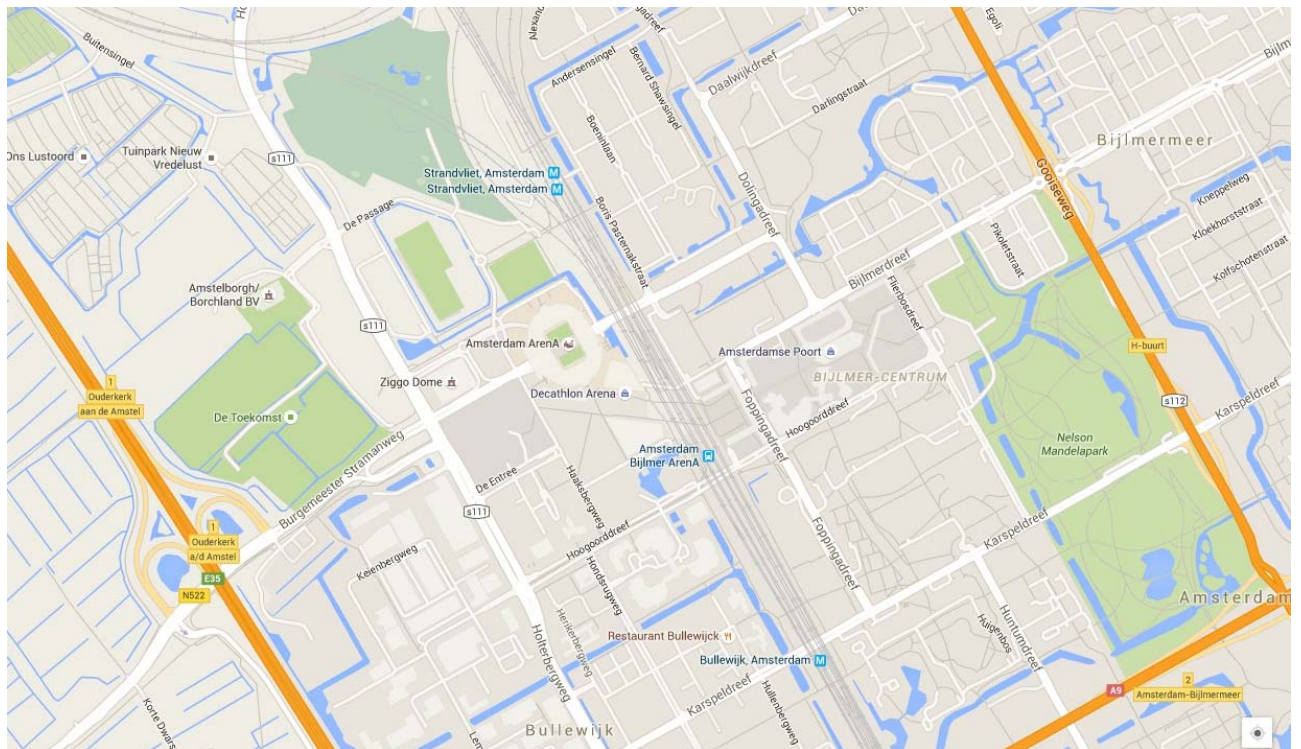
Sleutelclinic 12.00 – 13.00 uur

Aandacht voor

- Rijden in een groep
- Alle vaardigheden wordt getoetst
- Zijn we klaar voor de volgende fietsactiviteiten
- <https://www.lechampion.nl/evenement/7dorpentocht/>
- <https://www.lechampion.nl/arrangement-fietstrainingen-en-evenementen/>



## 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