

# Opzet fietsclinics Ladies Only 2019



Vrijdag 29 maart **Clinic 1: Remmen, schakelen**

- Locatie: Presto Cycle Heemskerk

Aandacht voor:

- Fiets, materiaal-check en fietshouding, bikefitting.



Vrijdag 5 april **Clinic 2: Balans**

Aandacht voor:

- Rijden in een groep

Locatie: Presto Cycle Heemskerk

Vrijdag 12 april **Clinic 3: Bochten**

Aandacht voor:

- Slalom en staand fietsen

Locatie: Presto Cycle Heemskerk

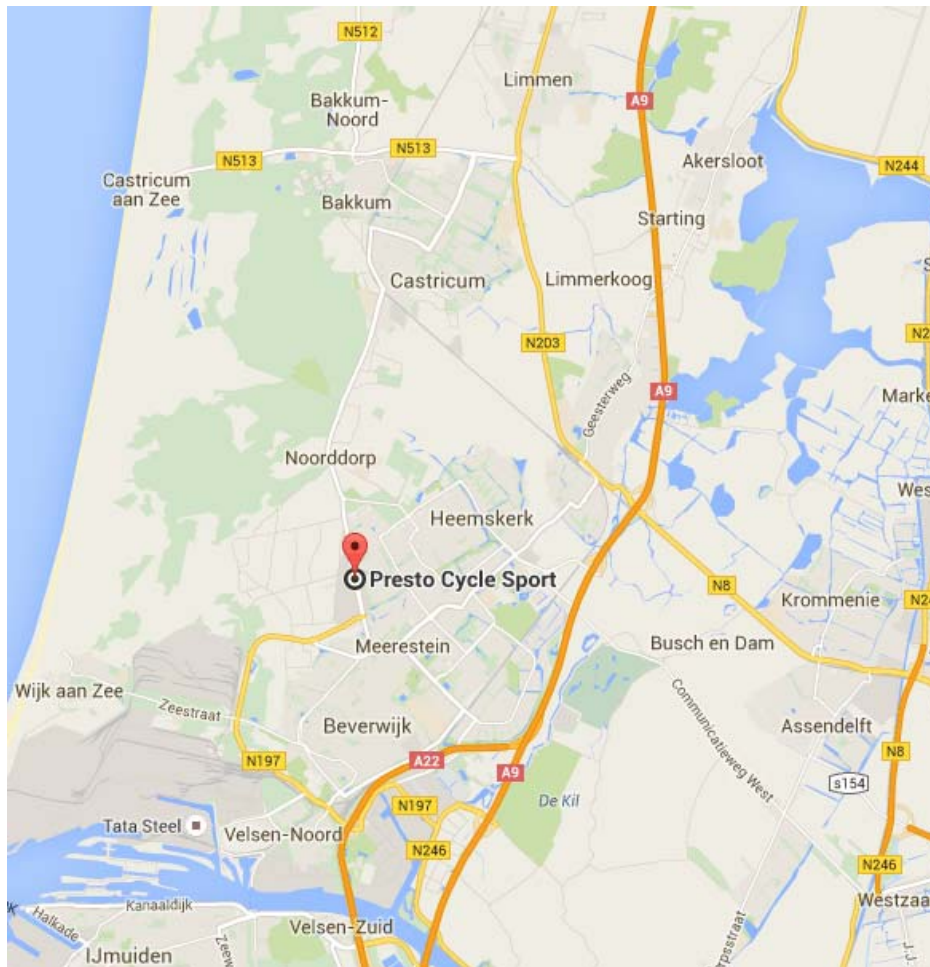
Vrijdag 19 april **Clinic 4: Klimmen/Dalen**

Aandacht voor

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

Locatie: Spaarnwoude, skiheuvel.

**Locatie: Presto Cycle Sport** Rijksweg 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