

Opzet fietsclinics maart 2019



Zondag 17 maart **Clinic 1: Remmen, schakelen**

- Locatie: wielercours DTS, Wijde Wormer

Aandacht voor:

- Fiets, materiaal-check en fietshouding, bike-fitting



Zondag 24 maart **Clinic 2: Balans**

- Locatie: wielercours DTS, Wijde Wormer

Aandacht voor:

- Rijden in een groep

Zondag 31 maart **Clinic 3: Klimmen/Dalen**

- Locatie: Circuit van Zandvoort
Deelname aan de **Omloop van Zandvoort 45/80 km**
<http://www.lechampion.nl/evenement/omloop-van-zandvoort/>

Aandacht voor

- Rijden in een groep
- Klimmen (op- en afschakelen)
- Dalen (bochten aansnijden)

Zondag 7 april **Clinic 4: Bochten**

- Locatie: wielercours DTS, Wijde Wormer

Aandacht voor

- Alle vaardigheden wordt getoetst
- Opbouw fietsconditie voor rest van seizoen.
- <https://www.lechampion.nl/arrangement-fietstrainingen-en-evenementen/>



Locatie: een wielerparkoers dat afgesloten kan worden

Sportpark Kalverhoek, Zuiderweg 76B, 1456 NH Wijdewormer

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