

Beste mensen,

1. De dagen lengen en ook de temperatuur komt zo langzamerhand weer op een redelijk niveau. Reden om de gezamenlijke fietstraining op woensdag weer op te pakken.

Het parcours waarop we die training afwerken is elk jaar een terugkerend probleem. De tankbaan leent zich qua wegdek en lengte goed voor het soort programma dat we willen doen maar is, eufemistisch uitgedrukt, niet het meest veilig. Bij deze een oproep aan allen na te denken over een andere locatie. De eisen die daaraan moeten worden gesteld zijn, naast geschiktheid voor het programma dat we willen doen, veiligheid en bereikbaarheid; het moet, na een werkdag, voor een ieder op de fiets op een redelijk tijdstip (19.00 uur) te halen zijn.

Maar voor de eerste training WOENSDAG 26 mei stel ik voor toch maar weer naar de tankbaan te rijden. **Aanvang 19.00m uur**. Voor hen die gezamenlijk daarnaar toe willen fietsen; vertrek om 18.30 uur vanaf Het Biltse Meertje. Op de heen- en terugweg kan er dan overlegd worden over alternatieven.

2. Regels.

De training bestaat uit meerdere elementen. Sommige onderdelen worden individueel gedaan. Individueel is ook echt individueel. Korte sprintjes, steigerungen, korte tempo's, doe die zoveel mogelijk voor jezelf. Laat ruimte, ga bij die onderdelen niet in elkaars slipstream zitten. Dat is niet alleen effectiever maar ook veiliger.

Andere trainingselementen worden in koppeltjes van 2 (maximaal 3 bij een ongelijk aantal) gedaan. Dat zijn doorgaans intervallen waarbij er afwisselend op kop wordt gereden. Zoek altijd een "gelijkwaardige" partner; is een van de twee echt te sterk dan moet de ander forceren en dat leidt makkelijk tot stuurfouten en valpartijen. Maak vooraf afspraken over aan welke kant er wordt gewisseld. Hou met elkaar contact over naderend verkeer en kijk niet alleen voor jezelf maar attendeer anderen op mogelijke obstakels.

Helm is verplicht. Zonder dit attribuut mag je niet aan de training meedoen. (look who's talking.)

Tenslotte; deze training doet iedereen voor eigen rekening en risico. De club zal geen enkele verantwoordelijkheid/aansprakelijkheid kunnen accepteren.

3. Bij elke training staat een geadviseerd verzet. Niet iedereen kan hetzelfde trappen; maar bij korte inspanningen op een klein verzet raad ik iedereen aan het advies te volgen. Het gaat daarbij om het verbeteren van de souplesse en het stilzitten op het zadel bij een hoge trapfrequentie. Bij wat zwaardere verzetten geef ik een minimum aan. Zwaarder mag, lichter niet. Een ander onderdeel van de training is halfzittend op een zwaar verzet aan de meest steile kant van het viaduct naar boven rijden. Half zittend wil zeggen dat je met je achterwerk een centimeter of 5 boven het zadel zweeft.

4. Ik ga er bij eerste training vanuit dat iedereen al de nodige duur kilometers in de benen heeft. De training is dan ook vooral gericht op snelheid en kracht. Zorg er in ieder geval voor dat je ook aan je duurkilometers komt.

Training 26 Mei.

1. Individueel: 4 Steigerungen van 20'. Rust 1 minuut. Verzet 39/15

2. Sprint individueel 5 maal vanaf het viaduct 30 sec, rust 2 min. Verzet ten minste 52/17

Opmerking: vanaf de start zittend sprinten, niet gaan staan.

3. In koppeltjes, 2 series van 30' - 30' afwisselend op kop. Elke serie is een keer heen en weer op de tankbaan. Tenminste 52/18. Rust tussen de series 5 minuten. Je moet dit redelijk op souplesse kunnen doen.

Opmerking: Voor diegenen met een hartslagmeter, 70 tot 80 % van je max. De laatste serie moet even hard als de eerste.

4. Als er nog tijd is 2 maal halfzittend de steile kant van het viaduct op verzet 52/16.

5. Uitfietsen naar huis.

Zelf zal ik voorlopig niet mee kunnen doen. Ton en Coen zijn geheel vrijwillig aangewezen als "Chef du training".

Succes

Freek