

Programma	Aandachtspunten
<p>Maandag 18 mei: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden: 5R + 3x 200/400 steigerung - duur: 4'- 5'- 6'- 5'- 4' (snelheid niet te hoog, echt rustig rijden) - rust telkens 5' - 2x 200/400 mtr steigerung + 3 rondes uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - rustig, voor sommige is dit één van de 1^e skeelertrainingen dit seizoen!! - steigerungen met 2 handen los, goed zijwaarts afzetten - let op de techniek: eerst vallen – dan afzetten. Denk aan het verzamelen!
<p>Vrijdag 22 mei: extensief duur</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5R + 3x steigerung 200/400. R 5' - duur: 6' – 8' – 8' – 6'. Rust steeds 6' (2½ ronde) - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - rustig, opbouwend uitvoeren - goed lang glijden. Blijf technisch rijden!
<p>Maandag 25 mei: extensief duur</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 1x 4'/5', 1x 6'+ 3x 200/400 + 2x 300/500 steigerung - duur: 3x 6'. SR 5' - uitrijden met 2x 200/400 steigerung 	<ul style="list-style-type: none"> - steigerungen opbouwend uitvoeren – geen sprint van maken - achteropzitten en goed zijwaarts afzetten Hf. ca 75-80% van max. Lekker rollen!
<p>Vrijdag 29 mei: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden: 5R/5' + 3x 200/400 steigerung - interval: 2 series: 6x 300/500 steigerung. SR 5'. (steigerungen opbouwend uitvoeren)! - 5R rustig duur/5' - uitrijden 1x grote ronde + 2x 200/400 steigerung 	<ul style="list-style-type: none"> - let goed op techniek: lekker achterop zitten! - eerst diep-achterop zitten – dan goed zijwaarts afzetten
<p>Maandag 1 juni: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden: 5'+ 3x 200/400 steigerung - rust 2R - 7x 3'/3', strak tempo - lekker lang uitrijden 	<p>(2^e Pinksterdag)??</p> <ul style="list-style-type: none"> - blijf wel op de techniek letten! - rondetijden ca. 46-48"
<p>Vrijdag 5 juni: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 4' – 5'. SR 5'. - 3x 200/400 steigerungen - interval: 5x 200/400, 4x 300/500, 2x 400/400. SR 5' - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - rustig, maar vooral technisch inrijden - 2 handen los – diep zitten - goed technisch: diep zitten, 2 handen los, zijwaarts afzetten
<p>Maandag 8 juni: vaartspel</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 6'/2R + 3 steigerungen 200/400 mtr + 2x 300/500 mtr - duur: 8' rustig op techniek + 1½R rust - tempo: 1200 mtr + 2R rust (actieve rust) - interval: 4x 400/600 - uitrijden + 2x 200/400 steigerung 	<ul style="list-style-type: none"> - duur lekker rustig: slag goed afmaken! - in de bocht linkerbeen goed onderdoor strekken - strak tempo, maar: wel op techniek!
<p>Vrijdag 12 juni: intensief interval (bloktraining)</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 8R + 3x 300/500 mtr steigerung - interval: 3 series van 4x 600 tempo/400 rust (400 rust, maximaal 1½') Serierust 5' - lang uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - tijdens inrijden lang glijden (in gesprek met asfalt gaan) en goed boven standbeen komen (balans) - tempo intensiteit 90-100%
<p>Maandag 15 juni: extensief duur</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5R + 3x steigerung 200/400. R 5' - duur: 6' – 8' – 8' – 6'. Rust steeds 5' - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - rustig, opbouwend uitvoeren - goed lang glijden. Blijf technisch rijden!