

Programma	Aandachtspunten
<p>Vrijdag 19 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 22 juni snelheid + int. Interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5R + 3x 300/500 mtr steigerung - snelheid: 4x 300 topsnelheid/500 mtr rust - interval: 800 / 1200 / 800 / 600 mtr tempo rust ertussen 5' - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - met twee handen los! In kleine groepjes van max. 3 à 4 personen. Intensiteit 100%!
<p>Vrijdag 26 juni: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5R + 3x 300/500 steigerung - interval: 3 series van 3x 3' tempo/ 2' rust serierust 5' - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - intensiteit ca. 80% Pmax (Hf tot AD) Rondetijden 46-47".
<p>Maandag 29 juni: tempo training</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5R + 3x 200/400 + 3x 300/500 steigerungen - 3x 1200 mtr tempo/ rust 2½R - minimaal 8'uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - de steigerungen goed technisch uitvoeren: diep, 2 handen los beginnen, zijwaarts – afzetten! - rondetijden vlak houden (46-48") - lang glijden/rollen (balans)
<p>Vrijdag 3 juli: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5R + 3x 300/500 mtr steigerung - interval: 3x 1200/400, 5x 400/200, 4x 800/400 mt serierust 5' - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - in groepjes van 3 à 4 personen. Rondetijd 46-47". In het rustgedeelte niet helemaal stilvallen
<p>Maandag 6 juli: duur + tempo (fartlek)</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5R + 3x 200/400 steigerung - 5R rustig duurtempo /400 rust - serie: 400 duur + 400 tempo /rust 600 mtr 400 duur + 600 tempo /rust 800 mtr 400 duur + 800 tempo /rust 800 mtr - 5R rustig duur + nogmaals een serie duur + tempo - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - de duur echt lekker rustig. Tempo versnellen tot maximaal. Er moet duidelijk verschil in snelheid zijn!
<p>Vrijdag 10 juli: duur extensief/intensief</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5R + 3x 200/400 mtr steigerung - duur: 3' – 5' – 3' – 5' – 3' de 3' rustig tempo (53-54") + 1R rust de 5' in hoog tempo (46-48") + 5' rust - lang rustig uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - diep blijven zitten: goed achterop, bekken kantelen en ronde kattenrug maken! - denk aan de zijwaartse afzet!
<p>Maandag 13 juli: 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') Serieust 5' - lang uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - tijdens inrijden lang glijden (in gesprek met asfalt gaan), goed boven standbeen komen (balans) - tempo intensiteit 90-100%
<p>Vrijdag 17 juli: 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 land glijden. Blijf technisch rijden!