

Snelle groepen

Warming up: 2 maal 3 rondes met 1 ronde rust ertussen.

Blok 1: drie maal 3 rondes waarbij je de eerste ronde hard rijdt en de tweede en de derde zonder kracht maar goed insturend door rijdt. rust 2 rondes

Rechte eind goed in blijven sturen tijdens afzetten. Lichaam tijdens de eerste ronde goed als 1 blok houden. In ronde twee en drie het lichaam wat meer mee laten bewegen.

blok 2: drie maal 1,5 ronde(3 bochten). Rijd 3 bochten zo goed mogelijk en kies daarvoor het goede tempo(vrij snel denk ik). Rust 1,5 rondes.

De bocht proberen door te sluipen zonder hard af te zetten maar wel alles goed te doen. Meesturen, lichaam in de bocht, niet uitstrekken.

blok 3: drie maal 3 rondes waarbij je de eerste twee rondes zonder kracht maar goed insturend door rijdt. De laatste ronde gaat met kracht maar blijft technisch goed. rust 2 rondes.

Rechte eind goed in blijven sturen tijdens afzetten. Lichaam tijdens de eerste ronde goed als 1 blok houden. In ronde twee en drie het lichaam wat meer mee laten bewegen.

blok 4: 10 rondes, rechte eind ontspannen, de bocht snelheid maken.
Niet meer denken,.... doen.



eerste ronde compact



tweede en derde ronde iets meer met het lichaam meebewegen



De bocht. Zo dus.....



dat doet zij heel mooi