Trainingsprogramma

Core:

Doel van de training
Versterking van de spieren. Een half uurtje is een goede kickstarter om de spieren op kracht te houden. De oefeningen kunnen uitnodigen om de training thuis nog eens te herhalen.

Uitvoering:
De training duurt 30 minuten. Tijdens iedere training wordt afwisselend aandacht geschonken aan bepaalde thema's:

Thema	*Uitwerking*
Stretch en mobiliteit	Vergroten van de lengte van bewegingen, soepele banden en gewrichten.
Kracht boven	Rug, buik, borst, schouders, armen
Kracht onder	Rug, buik, billen, benen
Coördinatie	Meer spelvormen, elastieken, balletjes. Doen wat je dacht dat je niet kon.
Kracht & Uithouding	Alle spiergroepen, extra lange sets

Organisatie:
Bij de trainingen maken we gebruik van een yoga-mat. Je kunt een eigen mat meenemen, maar er liggen ook matten in het krachthonk.
Bij de training gebruiken we allerlei materialen die de trainer vindt in het krachthonk: ballen, gewichten en schijven, elastieken en kaartspelletjes.
Belangrijk: Je traint voor jezelf. Alle oefeningen kun je op je eigen niveau uitvoeren.

Tacx:

Doel van de training
Het onderhouden van de spieren in het winterseizoen. In de uitvoering is er aandacht voor diverse vormen van intervallen. Naast het uurtje interval wordt aangeraden om later in de week nog een duurrit te doen. Je kunt ook aansluiten bij de mountainbikers.

Uitvoering:
De training duurt ca 50 minuten. Tijdens iedere training geven we afwisselend aandacht aan bepaalde thema's:

Thema:	*Uitwerking:*
Sprint	Korte intervallen <30 sec
Fartlek	Vaartspel. Enjoy voor 50 minuten hollen en stilstaan.
Interval intensief	Blokjes 1-3 minuten
Interval extensief	Blokjes 3-10 minuten
Kracht	Bijv. Lage cadanstraining

Organisatie:
Bij de trainingen gebruiken we een tacx. Als je een eigen tacx hebt, kun je deze na afloop stallen in de kelder. Ook kun je in de kelder je fiets of wiel kwijt. Heb je nog geen tacx en wil je eens komen kijken? Je bent van harte welkom.
AVT heeft tacxen beschikbaar die je kunt lenen om te zien of de training iets voor je is. Stuur een bericht dat je een tacx wil lenen in de appgroep of via de mail.

Het gebruik van een hartslagmeter wordt aangeraden. Tijdens de training wordt het inspanningsniveau gegeven en je hartslag is daarvoor een goede indicator.
Voor de Tacx-trainingen is een powermeter geen vereiste, maar een pre. De wattage geeft vaak een beter beeld van de inspanning en de maximale waarden geven een nieuwe dimensie en stimulans aan je trainingen.

Tot slot heb je handdoeken nodig. Je gaat je in het zweet fietsen ☺

Schema - Wat doen we in welke week?

Datum	tijdstip	bijz.	volgnr	Focus	Tacx
maandag 18 september	1930 - 2100	afstellen van de fiets	1	kennismaking, uitleg	sprint
maandag 25 september	1930 - 2100		2	stretch en mobiliteit	kracht
maandag 2 oktober	1930 - 2100		3	kracht boven	interval intensief
maandag 9 oktober	1930 - 2100		4	kracht onder	fartlek
maandag 16 oktober	1930 - 2100	herfstvak	5	kracht uithouding	interval extensief
maandag 23 oktober	1930 - 2100		6	coördinatie	sprint
maandag 30 oktober	1930 - 2100		7	stretch en mobiliteit	kracht
maandag 6 november	1930 - 2100		8	kracht boven	interval intensief
maandag 13 november	1930 - 2100		9	kracht onder	fartlek
maandag 20 november	1930 - 2100		10	kracht uithouding	interval extensief
maandag 27 november	1930 - 2100		11	coördinatie	sprint
maandag 4 december	1930 - 2100	Sinterklaas	12	stretch en mobiliteit	kracht
maandag 11 december	1930 - 2100		13	kracht boven	interval intensief
maandag 18 december	1930 - 2100		14	kracht onder	fartlek
maandag 25 december	1930 - 2100	Kerst	Geen training!		
maandag 1 januari	1930 - 2100	Nieuwjaarsdag	Geen training!		
maandag 8 januari	1930 - 2100		15	stretch en mobiliteit	kracht
maandag 15 januari	1930 - 2100		16	kracht boven	interval intensief
maandag 22 januari	1930 - 2100		17	kracht onder	fartlek
maandag 29 januari	1930 - 2100		18	kracht uithouding	interval extensief

maandag 5 februari	1930 - 2100	verjaardag	19	coördinatie	sprint
maandag 12 februari	1930 - 2100	carnaval	20	stretch en mobiliteit	kracht
maandag 19 februari	1930 - 2100		21	kracht boven	interval intensief
maandag 26 februari	1930 - 2100		22	kracht onder	fartlek
maandag 4 maart	1930 - 2100		23	kracht uithouding	interval extensief
maandag 11 maart	1930 - 2100		24	coördinatie	sprint

Vragen? Meedoen? Tacx reserveren? Word lid van de appgroep via onderstaande link of mail naar wielrennen@avtriathlon.nl

https://chat.whatsapp.com/Bm3FEoghTDhEtlGZgmDrBn