

## **Wintertraining brc**

12 oktober – 8 maart

Ik wil dit jaar een specifiekere training in elkaar gaan zetten voor de winter periode. Naast dat de conditie op orde moet blijven in de winter is het ook van belang dat de kracht niet verloren gaat of zelf verbeterd wordt doordat je hier tijdens het seizoen weinig tot geen aandacht aan besteed tussen de wedstrijden door.

### **Spinning**

De spinninglessen zullen gericht zijn op wedstrijden. Hierbij richten we ons eerst op het einde van het seizoen en zal de intensiteit niet heel hoog zijn, maar zijn we voornamelijk bezig met het onderhouden en trainen van de coördinatie van de spieren. De intensiteit zal, naar mate we dichterbij de start van het volgende seizoen komen, steeds verder toenemen zodat we er aan het begin van het seizoen weer staan! De les zal ongeveer een uur duren waarin blokken met kracht, tempo en interval de overhand zullen hebben. De opzet van de blokken ziet er als volgt uit:

Blok 1 (spieren in takt houden + coördinatie) 12-10 t/m 2-11

Blok 2 (tempo) 9-11 t/m 30-11

Blok 3 ( Kracht) 7-12 t/m 30-12

Blok 4 (interval) 4-1 t/m 25-1

Blok 5 (klaar maken voor de wedstrijden) 1-2 t/m 8-3

### **Krachttraining**

De core stability/krachttraining zal 3 kwartier tot een uur duren. Hierin trainen we vooral de rompspieren en de benen. De rompspieren trainen zorgt ervoor dat je beter op de fiets gaat zitten en efficiënter gaat fietsen. De krachttraining voor de benen zorgt er voor dat je meer spierkracht en explosiviteit gaat krijgen en meer uithouding in de spieren. Ook hier zit een opbouw in. Het is niet aan te raden om gelijk na het seizoen zware krachttraining te gaan doen. We richten ons daarom ook eerst op de stabiliteit en coördinatie van de spieren. De krachttrainingen zien er als volgt uit:

Blok 1 (stabiliteit en coördinatie) 12-10 t/m 2-11

blok 2 (stabiliteit + kracht) 9-11 t/m 30-11

blok 3 (kracht coördinatie) 7-12 t/m 28-12

blok 4 (kracht explosiviteit, opbouw naar de wedstrijden) 4-1 t/m 8-3

### **Voeding**

Voeding is minimaal net zo belangrijk als training. Daarom wil ik je naast de trainingen ook een consult met optimale voeding aanbieden. Hierin krijg je tips en een lijst met optimale voeding. Daarnaast leg ik je ook uit waarom het belangrijk is om de juiste voeding te eten en waarom we vaak nog steeds dezelfde fouten maken, want als je niet de juiste brandstof binnen krijgt, kan je ook niet optimaal presteren. De kans is groot dat je daardoor nog wat kilo's zal kwijt raken (indien ook nodig). Ik kom voor een advies bij je thuis of ik nodig je bij mijzelf thuis uit.

## Kosten

Er zijn verschillende mogelijkheden. Maak een keuze uit één van de onderstaande opties. Als je ook graag een voedingsadvies erbij zou willen, maak dan twee keuzes. Na je aanmelding krijg je binnen enkele dagen een factuur toegestuurd.

Mogelijkheden	Kosten
<input type="radio"/> Spinning 10-rittenkaart	€65,-
<input type="radio"/> Spinning 20- rittenkaart	€100,-
<input type="radio"/> Spinning + core/kracht 10-rittenkaart	€125,-
<input type="radio"/> Spinning + core/kracht 20-rittenkaart	€200,-
<input type="radio"/> Voeding (optioneel)	Normaal €99,- Leden BRC €50,-

