April

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag		BACKUP TRAININGEN INDIEN REGEN
week 30 maart		kessello (stijn) 15min opw 2x 10x 200m-200m (6-8min rust), techniekoefeningen 3 startjes uitrijden	kessello (stijn) 15 min opwarmen 3x versnellingen 6x 1000m 1,3,5 : opbouwend 2,4 : 1 tempo 6 : wedstrijdsimulatie met start	Tienen : 15min opwarmen 3x versnellingen 8 flylaps - 5min rust (1e 80% 2e 90% 3e 95% en de rest vol)	rust	**2 TRAININGEN** **training 1** : Plyos (enkel cadet en ouder) **training 2** : FIETSEN 1u30 of 1u skeeleren	fietstraining met stijn		deze trainingen zijn voor als het te vaak regent en je wat afwisseling wilt of indien de skeelertraining van woensdag niet zou lukken
week 6 april	**SPEEDKRITERIUM / Scholier en jonger rust** skeeleren: piramides : 10min opwarmen - 2x(30sec snel- 30sec rustig - 1min snel - 1min rustig - 1min30 snel - 1min30 rustig - 2min snel - 1min30 rustig - 1min30 snel - 1min rustig - 1min snel - 30sec rustig - 30sec snel) - 10min uitrijden	15min opw 2 versnellingen 6x 400 m flying	15min opw 2x 11x 200m-200m (6-8min rust), techniekoefeningen 3 startjes uitrijden	**19u-20u30** Training met Ferre in Tienen	rust	**2 TRAININGEN** **training 1** : Plyos (enkel cadet en ouder) **training 2** : FIETSEN 1u30 of 1u skeeleren	2u rustig fietsen (met 30min 22)		lopen : sprintjes : 15min opwarmen - goed stretchen!! (hamstring, liezen, quadriceps) - 10x 100m sprintje (5x vliegend, dus met een kleine aanloop & 5x stilstaand met snelheidsstart, wedstrijdprocedure) - 5min loslopen
week 13 april	15min opw 2x 11x 200m-200m (6-8min rust) (voor wie geisingen doet: 8x) techniekoefeningen 3 startjes uitrijden	15min opwarmen 3x versnellingen 8 flylaps (200m) - 5min rust (1e 80% 2e 90% 3e 95% en de rest vol)	kessello :(louka) 15min opwarmen 3x versnellingen relays	**GEISINGEN /** 6x 1000ms	**GEISINGEN/ rust**	**GEISINGEN/** fietsen 1u30/1u skeeleren	**GEISINGEN/ SPEEDKRITERIUM/** 2u rustig fietsen met 30min 22		lopen : piramides : 10min opwarmen - 2x(30sec snel- 30sec rustig - 1min snel - 1min rustig - 1min30 snel - 1min30 rustig - 2min snel - 1min30 rustig - 1min30 snel - 1min rustig - 1min snel - 30sec rustig - 30sec snel) - 5min loslopen
week 20 april	**(1u losfietsen)**	kessello (eline) 4x3r vol	kessello : wedstrijdvoorbereiding GG 10min opw 2 versnellingen flylaps en startjes	reis nr GG + traininf op de piste / pisteverkenning	**GROSS GERAU**	**GROSS GERAU**	**GROSS GERAU**		een duurtraining is ook altijd een goede vervanging als training lopen : 30min - max 1u fietsen : 1u - max 2u skeeleren : 45min - max 1u30

IEDEREEN | **SCHOLIER EN OUDER** | **CADET EN OUDER** | **ENKEL JEUGD** | **WEDSTRIJD**