



Skeelertrainingen

Om te beginnen geldt dat je met skeelers voorzichtig aan moet doen, dit geldt in principe natuurlijk over het algemeen, maar in deze periode zeker. Het is nu eenmaal een sport met wat meer risico's.

Ga dus niet skeelers als je vermoeid bent en skeeler maximaal op 90%

Zelf ben ik voorstander van skeelers in 2-tallen en niet alleen, maar dan geldt uiteraard dat je dit met een gezinslid moet doen of met 1,5 meter afstand.

Zorg voor een lekker rondje waar je kunt skeelers of een mooi fietspad waar je heen en weer kan.

Al deze trainingen kun je ook uitvoeren op je racefiets!

Intensieve training 1

Warming-up	2x 4 min warm skeelers op 50/60% 2 x staigeroun	Zorg dat je niet te hard begint, maar dat je wel direct de goede houding pakt	
Kern	5x20 sec tempo 20sec rust 5x45 sec tempo 45 sec rust 5x60 sec tempo 60 sec rust	Tussen de series 3 min rust. Rij de tempo's op 85/90%	
Coolingdown	2x 4 min poetsen	Poetsen is in slowmotion op techniek rijden, waarbij je haast geen kracht gebruikt in je afzetten. Dit is dus langzamer dan inrijden.	

Intensieve training 2 (assistent nodig☺)

Warming-up	2x 4 min warm skeelers 4 keer staigeroun	
Kern	Grote boze fluitjes spel. 2 blokjes van 4(beginner) tot 7(gevorderd) min skeelers waarbij je assistent willekeurig (ongeveer 2 of 3 keer per min) 1x op het fluitje blaast om te versneller en 2x voor rust	Je blijft het gehele blokje diep zitten, maar de rust is erg langzaam. Tussen de blokken 4 min rust.
Coolingdown	Behendigheids en/of 5 min uit skeelers	



Intensieve training 3

Warming-up	2x 5 min warm skeeleren	
Kern	10x viaduct op sprinten 2min rust tussen elke sprint	Zorg ervoor dat je, je bij een viaductsprint altijd extra diep zit en dat je een hoog ritme hebt met korte slagen
Coolingdown	10 min uit skeeleren	

Omvang (duur)

Als omvang training kun je uiteraard gewoon een lekker duur ritje doen!

Ook de volgende opties vallen onder omvang trainingen:

Omvang training 1

Warming-up	2x 3 min warm skeeleren 4x staigeroun	
Kern	Piramide: 2,3,4,5,6,5,4,3,2 min op 70% rust = 2min.	
Coolingdown	Starten en 4 min poetsen	

Omvang training 2

Warming-up	2x 4 min warm skeeleren 2x staigeroun	
Kern	Progressief duur: 4 x 4 min, waarvan je elke minuut steeds een beetje harder gaat (bijv. 50,60,70,80%)	Als 4 min te lang is kun je natuurlijk ook 3 minuten kiezen.
Coolingdown	Behendigheid en 4 min uit skeeleren	

Omvang training 3/ wisselduur

Warming-up	2x 5 min warm skeeleren 3x staigeroun	
Kern	4 blokjes van 30 sec slow-medium-vast-slow-medium-vast. Tussen elk blokje 3 min rust.	Als je op een rondje rijdt, kun je ook gewoon steeds een rondje doen.
Coolingdown	Starten en een paar minuutjes uitrijden.	

Als je met zijn tweeën bent en je hebt een rondje kun je ook nog estafette rijden, dit betekent dat je om de beurt steeds 2 rondjes rijdt en elkaar afwisselt door elkaar aan te

tikken of een stokje over te geven. Je doet dit dan bijv. 6 keer achter elkaar en hebt daarna even rust.



Daarnaast kun je ook altijd oefeningen op techniek doen, zoals steppen, olifantenoren, op 1 been rollen, op links of rechts door de bocht etc.

Als behendigheidsoefeningen kun je kiezen voor bijv. springen, rondjes draaien, op je twee voorste wielen/achterste wielen, spagaat, frumfrum auto, beide kanten op overstappen of slalommen.