

Rooster Baantrainingen Het Velodrome Amsterdam 2019-2020 versie 9 okt.

weeknr. & kleur	dag	datum	Kennismakingstraining							Opstap Cursus			Certificaatstraining		Basistraining		Basis Speciaal	Vrouwen	
			15.00	15.30	16.00	16.30	17.00	17.30	18.00	18.30	19.00	19.30	20.00	20.30	21.00	21.30	22.00	22.30	
35	maandag	26-Aug																	
	woensdag	28-Aug																	
	Zondag	01-Sep																	
36	maandag	02-Sep																	
	woensdag	04-Sep																	
	Zondag	08-Sep																	
37	maandag	09-Sep																	
	woensdag	11-Sep																	
	Zondag	15-Sep																	
38	maandag	16-Sep																	
	woensdag	18-Sep																	
	Zondag	22-Sep																	
39	maandag	23-Sep																	
	woensdag	25-Sep																	
	Zondag	29-Sep																	
40	maandag	30-Sep																	
	woensdag	02-Oct																	
	Zondag	06-Oct																	
41	maandag	07-Oct																	
	woensdag	09-Oct																	
	Zaterdag	12-Oct																	
42	maandag	14-Oct																	
	woensdag	16-Oct																	
	Zaterdag	20-Oct																	
43	maandag	21-Oct																	
	woensdag	23-Oct																	
	Zaterdag	27-Oct																	
44	maandag	28-Oct																	
	woensdag	30-Oct																	
	Zaterdag	03-Nov																	
45	maandag	04-Nov																	
	woensdag	06-Nov																	
	Zaterdag	10-Nov																	
46	maandag	11-Nov																	
	woensdag	13-Nov																	
	Zaterdag	17-Nov																	
47	maandag	18-Nov																	
	woensdag	20-Nov																	
	Zaterdag	24-Nov																	
48	maandag	25-Nov																	
	woensdag	27-Nov																	
	Zaterdag	30-Nov																	
49	maandag	02-Dec																	
	woensdag	04-Dec																	
	Zaterdag	08-Dec																	
50	maandag	09-Dec																	
	woensdag	11-Dec																	
	Zaterdag	15-Dec																	
51	maandag	16-Dec																	
	woensdag	18-Dec																	
	Zaterdag	22-Dec																	
52	maandag	23-Dec	GESLOTEN ivm Kerst																
	woensdag	25-Dec	GESLOTEN ivm Kerst																
	Zaterdag	29-Dec																	
1	maandag	30-Dec	GESLOTEN ivm Nieuwjaar																
	woensdag	01-Jan																	
	Zaterdag	04-Jan																	
2	maandag	06-Jan																	
	woensdag	08-Jan																	
	Zaterdag	12-Jan																	
3	maandag	13-Jan																	
	woensdag	15-Jan																	
	Zaterdag	19-Jan																	
4	maandag	20-Jan																	
	woensdag	22-Jan																	
	Zaterdag	26-Jan																	
5	maandag	27-Jan																	
	woensdag	29-Jan																	
	Zaterdag	02-Feb																	
6	maandag	03-Feb																	
	woensdag	05-Feb																	
	Zaterdag	09-Feb																	
7	maandag	10-Feb																	
	woensdag	12-Feb																	
	Zaterdag	16-Feb																	
8	maandag	17-Feb																	
	woensdag	19-Feb																	
	Zaterdag	23-Feb																	
9	maandag	24-Feb																	
	woensdag	26-Feb																	
	Zaterdag	01-Mar																	
10	maandag	02-Mar																	
	woensdag	04-Mar																	
	Zaterdag	08-Mar																	
11	maandag	09-Mar																	
	woensdag	11-Mar																	
	Zaterdag	15-Mar																	
12	maandag	16-Mar																	
	woensdag	18-Mar																	
	Zaterdag	22-Mar																	
13	maandag	23-Mar																	
	woensdag	25-Mar																	
	Zaterdag	29-Mar																	

Zomerstop - De trainingen van het seizoen 2020-2021 zullen starten begin september 2020.

Het Rooster: Hoe werkt het?

- De kleur van de trainingsblokken verteld je wat voor training het is. Blauw bijvoorbeeld is een Kennismakingstraining niv.1.
- Helemaal links in het schema kun je het nummer van de week vinden, de dag en de datum vinden en kun je dus zien wanneer een training is.
- Boven aan het rooster zie je van links naar rechts een tijdschaal en ieder vakje vertegenwoordigt een kwartier. Het eerste vakje bijvoorbeeld met daarin 14.00 betreft dus het tijdstip van 14.00 uur tot 14.15 uur. Door hier naar te kijken kun je zien van hoelang tot hoelang een training plaats vindt.
- De kleuren in de kolom met de weeknummers geven informatie over de inhoud van de Basistraining.

Voorbeeld: Op zondag 4 oktober is er van 19.30uur tot 21.30uur een basistraining. Het is een groene training gericht op duur want in de meest

Basistraining: Effectief en gevarieerd trainen met oranje, gele en groene weken. Niet iedere training van de Basistraining is het zelfde. Variatie is de beste garantie voor trainingsprogressie en plezier want je leert/ervaart iedere keer iets nieuws. Bij deze Basistrainingen zijn iedere training de trainingsopdrachten verschillend, en ook de intensiteit is elke week anders. Deze manier van trainingsopbouw noemt men periodisering en maakt dat je meer vooruitgaat dan wanneer je steeds dezelfde trainingen met dezelfde intensiteit doet.

In een oranje week zijn de trainingen intensief, in gele weken gemiddeld intensief en veel gericht op sprint en in groene weken zijn de trainingen op duur gericht en niet zo intensief.

Wil je meer weten, stuur dan een email naar trainer@velodrome.nl of kom naar de trainingen want daar krijg je regelmatig de nodige informatie.

Twitter trainingstijden Alert.

Om snel te kunnen informeren over evt. wijzigingen in de trainingstijden is er nu een twitteraccount. Volg en je bent snel op de hoogte mocht er iets wijzigen in de trainingstijden. @TrainerVeloAdam

Facebook groep: [Trainingen Velodrome](#) Wordt lid! voor allerlei nieuwtjes en ideeën mbt de georganiseerde trainingen.

LET OP! KIJK GOED OP HET ROOSTER: De aanvangstijden verschillen per week.

- De Kennismakingen en Certificaattrainingen wisselen regelmatig in aanvangstijd!

Basistrainingen met speciale activiteit:

AANMELDEN voor deze trainingen verplicht! Hoe? volgt later....

- 16 februari **Onder voorbehoud** - **Hunters variation Challenge**. Rijd zoveel mogelijk rondjes op zwart volgens huntersvariatie op een ronde pakken. Welke groep kan de meeste rondjes rijden en gaat het record door groep 2 van vorig seizoen uit de boeken rijden? 450 ronden en 170 meter in 2 uur. Dat is 90,170 km met een gemiddeld van 45,085 km/h!

- 24 februari - **Basistraining met derry**. Met een groep de hele training achter de derry rijden, lekker snel!

- 29 maart - **Het RennersBuffet** is de feestelijke afsluiting van het baanseizoen met een dinerbuffet voorafgegaan door een trainingwedstrijd. Meer informatie volgt! later en tijdens de laatste trainingen van het jaar. Altijd reuze gezellig!