

Rooster Baantrainingen Het Velodrome Amsterdam 2017-2018				versie 20 augustus		Kennismakingstraining		Opstap Cursus		Certificaattraining		Basistraining		Basis Speciaal		Vrouwen		
weeknr. & kleur	dag	datum	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	Zondag	03-Sep							Kennismakingstraining									
36	woensdag Zondag	06-Sep 10-Sep																
37	woensdag Zondag	13-Sep 17-Sep																
38	woensdag Zondag	20-Sep 24-Sep																
39	woensdag Zondag	27-Sep 01-Oct																
40	woensdag Zondag	04-Oct 08-Oct																
41	woensdag Zondag	11-Oct 15-Oct																
42	woensdag zaterdag Zondag	18-Oct 21-Oct 22-Oct																
43	maandag woensdag zaterdag Zondag	23-Oct 25-Oct 28-Oct 29-Oct																
44	maandag woensdag zaterdag Zondag	30-Oct 01-Nov 04-Nov 05-Nov																
45	maandag woensdag zaterdag Zondag	06-Nov 08-Nov 11-Nov 12-Nov																
46	maandag woensdag zaterdag Zondag	13-Nov 15-Nov 18-Nov 19-Nov																
47	maandag woensdag zaterdag Zondag	20-Nov 22-Nov 25-Nov 26-Nov																
48	maandag woensdag zaterdag Zondag	27-Nov 29-Nov 02-Dec 03-Dec																
49	maandag woensdag zaterdag Zondag	04-Dec 06-Dec 09-Dec 10-Dec																
50	maandag woensdag zaterdag Zondag	11-Dec 13-Dec 16-Dec 17-Dec																
51	maandag woensdag zaterdag Zondag	18-Dec 20-Dec 23-Dec 24-Dec																
52	maandag woensdag zaterdag Zondag	25-Dec 27-Dec 30-Dec 31-Dec																
1	maandag woensdag zaterdag Zondag	01-Jan 03-Jan 06-Jan 07-Jan																
2	maandag woensdag zaterdag Zondag	08-Jan 10-Jan 13-Jan 14-Jan																
3	maandag woensdag zaterdag Zondag	15-Jan 17-Jan 20-Jan 21-Jan																
4	maandag woensdag zaterdag Zondag	22-Jan 24-Jan 27-Jan 28-Jan																
5	maandag woensdag zaterdag Zondag	29-Jan 31-Jan 03-Feb 04-Feb																
6	maandag woensdag zaterdag Zondag	05-Feb 07-Feb 10-Feb 11-Feb																
7	maandag woensdag Zondag	12-Feb 14-Feb 18-Feb																
8	woensdag Zondag	21-Feb 25-Feb																
9	maandag woensdag Zondag	26-Feb 28-Feb 04-Mar																
10	maandag woensdag Zondag	05-Mar 07-Mar 11-Mar																
11	woensdag Zondag	14-Mar 18-Mar																
12	woensdag Zondag	21-Mar 25-Mar																

Zomerstop - De trainingen van het seizoen 2018-2019 zullen starten begin september 2018.

Speciaal voor VROUWEN Trainingen.

AANMELDEN & vooraf betalen voor deze trainingen verplicht!

'Ladies Only' door vrouwen voor vrouwen.

- Iedereen is welkom, wel of geen ervaring. Je hebt geen basiscertificaat nodig. We maken de trainingen leuk en geschikt voor elk niveau. De dag is vooral ook mee als je al meer ervaring hebt op de baan!
- De begeleiding wordt verzorgd door meerdere trainers. Er is voldoende aandacht voor elk niveau!
- De eerste training van elk blok duurt 2,5 uur zodat iedereen ook de eerste keer veel gefietst heeft.
- Aanwezigheid bij de eerste training van het blok verplicht: daar maken we de afspraken om veilig en leuk met elkaar te kunnen trainen. Handig als je daar bij bent. Lukt dat echt niet neem dan contact op voor een oplossing.
- Je schrijft je in en betaalt vooraf voor alle trainingen van het blok. Uiterste afmelddatum = 19 september voor blok 1, 16 oktober voor blok 2, 14 november voor blok 3, 18 december voor blok 4.
- Na de uiterste datum is afmelden met restitutie niet mogelijk, wel mag je jouw plek doorgeven aan een ander. We hebben nu eenmaal voldoende deelnemers nodig om de trainingen te kunnen organiseren. Laat wel even weten wie jouw plek overneemt. Als er nog plek is kan je na de uiterste datum nog wel inschrijven.
- Kosten 55,- per blok voor de trainingen en begeleiding door meerdere trainers. Blok 3 kost 43,-, omdat het maar 3 trainingen zijn ipv. 4.
- Heb je een huurfiets nodig dan kun je die voor 11,- huren op de wielersbaan.
- Aanmelden doe je via www.aanmeldenvelodrome.nl/vrouwen
- Vol = vol dus wees er op tijd bij! Heb je vragen, neem dan contact op met Carolien = trainer@velodrome-amsterdam.nl of via FB / twitter.

Opstap Cursussen

Direct aan de slag met trainen op de baan!

- Iedereen is welkom, wel of geen ervaring. Je hebt geen basiscertificaat nodig en begint direct met allerlei trainingsvormen. Ben je enthousiast en wil je na de cursus verder met baanwielrennen dan ga je in de certificaattraining meer leren en kun je daarna doorstromen naar Basistraining en de Vrije Trainingen.
- In de Opstap Cursus ga je meteen wel fietsen en dus trainen in allerlei trainingsvormen, die groep is vergeleken met de basistraining klein en er zijn meerdere trainers voor de begeleiding. Ideaal om mee te beginnen!
- Aanwezigheid bij de eerste training van de cursus is verplicht: daar maken we de afspraken om veilig en leuk met elkaar te kunnen trainen. Handig als je daar bij bent. Lukt dat echt niet neem dan contact op voor een oplossing.
- Je schrijft je in en betaalt vooraf voor alle trainingen van de cursus. Uiterste afmeld datum = 2 september voor cursus 1, 7 oktober voor cursus 2, 5 november voor cursus 3, 31 december voor cursus 4.
- Na de uiterste datum is afmelden met restitutie niet mogelijk. Trainingen die je mist kan je niet op een ander moment inhalen.
- Kosten 49,- per blok voor de trainingen en begeleiding door meerdere trainers. Blok 1 kost 37,- omdat het maar 3 trainingen zijn ipv. 4.
- Heb je een huurfiets nodig dan kun je die voor 11,- huren op de wielersbaan.
- Aanmelden doe je via www.aanmeldenvelodrome.nl/opstap-cursus
- Vol = vol dus wees er op tijd bij! Heb je vragen, neem dan contact op met Carolien = trainer@velodrome-amsterdam.nl of via FB / twitter.

AANMELDEN & vooraf betalen voor deze trainingen verplicht!

Het Rooster: Hoe werkt het?

- De kleur van de trainingenblokken verteld je wat voor training het is. Blauw bijvoorbeeld is een Kennismakingstraining niv.1.
- Helena 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 links naar rechts een tijdschaal en ieder vakje vertegenwoordigt een kwartier. Het eerste vakje bijvoorbeeld met daarin 14.00 betreft dus het tijdstop van 14.00 uur tot 14.15 uur. Door hier naar te kijken kun je zien van hoeveel uur een training plaats vindt.
- De kleuren in de kolom met de weeknummers geven informatie over de inhoud van de Basistraining.

Voorbeeld: Op zondag 15 oktober is er van 19.30uur tot 21.30uur een basistraining. Het is een groene training gericht op duur want in de meest linkse kolom staat het weeknr. 41 in een groen blok.

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 met de georganiseerde trainingen.

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

- o.a. De Kennismakingen en Certificaattrainingen wisselen regelmatig in aanvangstijd!

Basistrainingen met speciale activiteit: AANMELDEN voor deze trainingen verplicht!

- 7 januari - **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? 463 rondes en 8 meter in 2 uur. Dat is 92.608 km met een gemiddeld van 46,3 km/h!

- 8 januari en 12 februari - **Basistraining met derny**. Met een groep de hele training achter de derny rijden, lekker snel!

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