

Rooster Baantrainingen Het Velodrome Amsterdam 2016-2017 versie 23 dec

weeknr. & kleur	dag	datum	<table border="1"> <tr> <td>15.00</td><td>15.30</td><td>16.00</td><td>16.30</td><td>17.00</td><td>17.30</td><td>18.00</td><td>18.30</td><td>19.00</td><td>19.30</td><td>20.00</td><td>20.30</td><td>21.00</td><td>21.30</td><td>22.00</td><td>22.30</td> </tr> </table>																	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
			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																	
<table border="1"> <tr> <td>Kennismakingstraining</td><td>Certificaattraining</td><td>Basistraining</td><td>Basis speciaal</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																	Kennismakingstraining	Certificaattraining	Basistraining	Basis speciaal															
Kennismakingstraining	Certificaattraining	Basistraining	Basis speciaal																																
51	maandag	19-dec																																	
	woensdag	21-dec																																	
	Zondag	25-dec																																	
KERST - gesloten																																			
52	maandag	26-dec																																	
	woensdag	28-dec																																	
	Zondag	1-jan																																	
Nieuwjaarsdag - gesloten																																			
1	maandag	2-jan																																	
	woensdag	4-jan																																	
	Zondag	8-jan																																	
2	maandag	9-jan																																	
	woensdag	11-jan																																	
	Zondag	15-jan																																	
3	maandag	16-jan																																	
	woensdag	18-jan																																	
	Zondag	22-jan																																	
4	maandag	23-jan																																	
	woensdag	25-jan																																	
	Zaterdag	28-jan																																	
5	maandag	30-jan																																	
	woensdag	1-feb																																	
	Zaterdag	4-feb																																	
6	maandag	6-feb																																	
	woensdag	8-feb																																	
	Zondag	12-feb																																	
7	maandag	13-feb																																	
	woensdag	15-feb																																	
	Zaterdag	18-feb																																	
8	maandag	20-feb																																	
	woensdag	22-feb																																	
	Zaterdag	25-feb																																	
9	maandag	27-feb																																	
	woensdag	1-mrt																																	
	Zaterdag	4-mrt																																	
10	maandag	6-mrt																																	
	woensdag	8-mrt																																	
	Zaterdag	11-mrt																																	
11	maandag	13-mrt																																	
	woensdag	15-mrt																																	
	Zaterdag	18-mrt																																	
12	maandag	20-mrt																																	
	woensdag	22-mrt																																	
	Zaterdag	25-mrt																																	

Zomerstop - De trainingen van het seizoen 2017-2018 zullen starten begin september 2017.

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 vind.
 - 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 linkse kolom staat het weeknr. 40 in een groen blok.

Basistraining: Effectief trainen met oranje, gele en groene weken.

Niet iedere training van de Basistraining is hetzelfde. 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](https://twitter.com/TrainerVeloAdam)

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

- De Kennismakings en Certificaattrainingen wisselen regelmatig in aanvangstijd!

Basistrainingen met speciale activiteit: AANMELDEN voor deze trainingen verplicht!

- 22 januari - **Hunters variation Challenge**. Rijd zoveel mogelijk rondjes op zwart volgens huntersvariatie op een rondje 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!
- 7 november, 6 februari en 27 februari - **Basistraining met derny**. Met een groep de hele training achter de derny rijden, lekker snel!
- 26 maart - **Het RennersBuffet** is de feestelijke afsluiting van het baanseizoen met een dinerbuffet voorafgegaan door een trainingswedstrijd. Meer informatie volgt later en tijdens de laatste trainingen van het jaar. Altijd reuze gezellig!

Speciaal voor VROUWEN Trainingen. AANMELDEN & vooraf betalen voor deze trainingen verplicht! WWW.AANMELDENVELODROM.NL/VROUWEN

Om vrouwen te stimuleren op de baan te rijden organiseren Marjan en Carolien trainingen voor 'Ladies Only'.

- Iedereen is welkom; wel of geen ervaring. Je hebt geen basiscertificaat nodig maar kan die wel behalen in deze trainingen. We maken de trainingen leuk en geschikt voor elk niveau.
- Aanwezigheid bij de eerste training van het blok verplicht: daar maken we afspraken om veilig en leuk met elkaar te kunnen trainen. Handig als je daar bij bent.
- Je schrijft je in en betaalt vooraf voor 4 trainingen. Uiterste inschrijven en afmeld datum = 13 december voor blok 3 en 13 januari 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.
- Kosten 75,- per blok voor de trainingen en begeleiding. Heb je een huurfiets nodig dan kun je die huren voor 11,- op de wielbarbaan.
- 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.