

Rooster Baantrainingen Het Velodrome Amsterdam 2017-2018										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				
38	woensdag	20-Sep																				
	Zondag	24-Sep	Certificaattraining											Basistraining		Basistraining						
39	woensdag	27-Sep																				
	Zondag	01-Oct	Kennismakingstraining												Basistraining		Basistraining					
40	woensdag	04-Oct																				
	Zondag	08-Oct													Basistraining		Basistraining					
41	woensdag	11-Oct																				
	Zondag	15-Oct													Basistraining		Basistraining					
42	woensdag	18-Oct																				
	Zaterdag	21-Oct																				
43	maandag	23-Oct																				
	Zaterdag	28-Oct																				
44	maandag	30-Oct																				
	Zaterdag	04-Nov																				
45	maandag	06-Nov																				
	Zaterdag	11-Nov																				
46	maandag	13-Nov																				
	Zaterdag	18-Nov																				
47	maandag	20-Nov																				
	Zaterdag	25-Nov																				
48	maandag	27-Nov																				
	Zaterdag	02-Dec																				
49	maandag	04-Dec																				
	Zaterdag	09-Dec																				
50	maandag	11-Dec																				
	Zaterdag	16-Dec																				
51	maandag	18-Dec																				
	Zaterdag	23-Dec																				
52	maandag	25-Dec																				
	Zaterdag	30-Dec																				
1	maandag	01-Jan																				
	Zaterdag	07-Jan																				
2	maandag	08-Jan																				
	Zaterdag	14-Jan																				
3	maandag	15-Jan																				
	Zaterdag	21-Jan																				
4	maandag	22-Jan																				
	Zaterdag	28-Jan																				
5	maandag	29-Jan																				
	Zaterdag	04-Feb																				
6	maandag	05-Feb																				
	Zaterdag	11-Feb																				
7	maandag	12-Feb																				
	Zaterdag	18-Feb																				
8	woensdag	21-Feb																				
	Zaterdag	25-Feb																				
9	maandag	26-Feb																				
	Zaterdag	04-Mar																				
10	maandag	05-Mar																				
	Zaterdag	11-Mar																				
11	woensdag	14-Mar																				
	Zaterdag	18-Mar																				
12	woensdag	21-Mar																				
	Zaterdag	25-Mar																				

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

**Speciaal voor VROUWEN Trainingen.**

**'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. Doe dus 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 gefitst 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 5,- 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 wielerbaan.
- Aanmelden doe je via [www.aanmeldvelodrome.nl/vrouwen](http://www.aanmeldvelodrome.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.

**AANMELDEN & vooraf betalen voor deze trainingen verplicht!**

**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 doorgaan naar Basistraining en de Vrije Trainingen.
- In de Opstap Cursus ga je meteen veel fietsen en dus trainen. De 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 = 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.
- Heb je een huurfiets nodig dan kun je die voor 11,- huren op de wielerbaan.
- Aanmelden doe je via [www.aanmeldvelodrome.nl/opstap-cursus](http://www.aanmeldvelodrome.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 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 hoeveel tot hoeveel een training plaats vind.
- 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 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](mailto: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! KIK 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 huntersvariante 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? 463 rondes en 8 meter in 2 uur. Dat is 92,608 km met een gemiddeld van 46,3 km/h!
- 13 november, 8 januari en 12 februari - **Basistraining met derry.** Met een groep de hele training achter de derry rijden, lekker snel!
- 25 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!