



Het baanseizoen gaat 1 september beginnen!

Net als elk jaar start het baanseizoen op Het Velodrome in Amsterdam 1 september. Op 2 september is de eerste Basistraining (niv.3) en Masterclass (niv.4) weer. Kijk voor het hele rooster op de site:

http://www.velodrome.nl/baantr_rooster.php.

Wijzigingen in het rooster voorbehouden.

Ten opzichte van vorig jaar verandert er niet heel veel. De grootste verandering betreft de Dernytrainingen (niv.3). Die zullen dit jaar echt losgekoppeld zijn van de Basistraining. Je moet je daar voor gaan opgeven, je betaald 7 euro extra maar dan rijdt je gegarandeerd bijna 2 uur lang achter de derny met maximaal 10 renners. Kijk voor meer informatie op de site: http://www.velodrome.nl/baantr_derny.php.

Een andere verandering is de naam voor de trainingen op niveau 1. Deze is gewijzigd van Clinic in Kennismakingstraining. De Kennismakingstraining (niv.1) is voor iedereen die wil beginnen met het rijden op de baan of het gewoon eens wil ervaren maar niet met een groep naar de baan komt. Wil je met meer dan 4 personen kennismaken met de baan dan laat je een Clinic organiseren voor jouw groep. Kijk voor meer informatie op de site: http://www.velodrome.nl/baantr_clinic.php.



Effectief trainen met oranje, gele en groene weken en een hartslagmeter. Niet iedere training is het zelfde, oefeningen zijn verschillend en ook de intensiteit is elke week anders. De trainer zal ook dit jaar het in de Basis en Masterclass hebben over oranje, gele en groene weken. Deze manier van trainingsopbouw noemt men periodisering.

Door deze benadering van de trainingen maak je meer progressie als wanneer je steeds dezelfde trainingen met dezelfde intensiteit doet.

Om goed te kunnen trainen op een bepaalde intensiteit heb je een hartslagmeter nodig en dien je jouw persoonlijke omslagpunt te kennen. Monteer je hartslager op je stuur maar laat je er tijdens de training niet door afleiden. Wil je meer weten over wat D1, D2, D3, H, W en omslagpunt is en hoe je dat kunt meten, stuur dan een mail, dan krijg je meer informatie. Ook op de trainingen krijg je regelmatig de nodige informatie.

Naast de 3 kleuren weken staat gemiddeld eens in de vier weken een hele training in het teken van een bepaald wedstrijdonderdeel. Dus op de Basistraining (niv.3) op woensdag komt eens in de 4 weken een wedstrijdonderdeel langs. Het zelfde geldt voor de Basistraining (niv.3) op zondag en de Masterclass (niv.4) op woensdag. Deze zitten goed verspreid waardoor je nooit een hele week alleen maar wedstrijdonderdelen doet.

De trainingen zullen ook dit seizoen weer gegeven worden door Carolien van Herrikhuyzen en Erik Verweij. Op 2 september is Carolien afwezig en wordt de training gegeven door Erik.

Vrouwen en meiden in de Baan. Steeds meer vrouwen zijn actief op de baan en toch blijft het voornamelijk een mannensport. Om vrouwen en meiden te stimuleren te gaan en blijven baanwielrennen organiseert Vrouwen en Meiden in de Baan wedstrijd trainingen en wedstrijden voor deze groep op Het Velodrome in Amsterdam.

Dit jaar zijn er 3 wedstrijden, 8 nov. – 6 dec. & 24 jan. De week voor de wedstrijd wordt er een training georganiseerd.

Kijk voor meer informatie op www.baanwedstrijd.nl.

Doe mee of kom kijken naar deze wedstrijden.

De toegang is gratis!

Hoofdsponsor Vrouwen en Meiden in de BaanWedstrijd



NK koppelkoers vrouwen. De KNWU heeft plannen voor een NK koppelkoers voor vrouwen op 9-10 of 11 oktober. Het kampioenschap wordt alleen georganiseerd als er voldoende deelnemers zijn. Om vrouwen de kans te geven zich voor te bereiden worden er extra Madisontrainingen (niv.4) georganiseerd op 13 september, 20 september en 27 september en is er een trainingswedstrijd op zondag 4 oktober. De trainingswedstrijd is alleen voor vrouwen maar de extra Madisontrainingen staan ook gewoon open voor heren met niveau 4.



Sprintteam Het Velodrome Amsterdam: Team SVA. Sinds de zomer van 2009 is het Velodrome de thuishaven van een ambitieus sprintteam. Meer informatie hierover kun je vinden op www.baansprinters.nl.

Bedankt voor invullen enquête! Er zijn aan het eind van vorig seizoen weer veel goede tips en opmerkingen gekomen uit de enquête. Bedankt voor jullie medewerking. De 'notaris' heeft een van de respondenten blij kunnen maken met een baanwielverprijs. Dit jaar is Jasper van Haaster de gelukkige winnaar. De 'notaris' neemt contact met je op.

Meld je aan voor de email-shortlist. Wijzigingen over de trainingen of informatie over activiteiten komen zo snel mogelijk op de site of worden verspreid via de mail. Toch lukt het niet altijd iedereen op tijd te informeren. Daarom gaan we een shortlist maken van regelmatige bezoekers van de trainingen. Wil je dus als eerste bericht meld je dan aan voor de shortlist door een mail te sturen naar basistraining@yahoo.com.



Vragen over de trainingen? Kijk op de site, veel antwoorden op vragen staan bij FAQ of stuur een mail: basistraining@yahoo.com

Als je deze nieuwsbrief in je mail wilt ontvangen, stuur dan even een mail: basistraining@yahoo.com.

Tot op de Baan & Hartelijke Groeten,

Namens de trainers van Het Velodrome,
Carolien van Herrikhuyzen.

