



Trainingsoverzicht m.b.t. niveaus

Zoals je misschien hebt kunnen lezen op onze site www.velodrome.nl onder de pagina trainingen hebben we binnen het velodrome een aantal gestructureerde trainingen.

Als 1e is er de **gestructureerde kennismakingstraining** waarna je aan het einde op **niveau 1** zit. (deze staat gelijk aan het volgen van een clinic)

Vervolgens is er de **Introductietraining (niveau 2)** welke een opleiding is naar de Basistraining.

Wanneer de **Basistraining** met goed gevolg is afgesloten zitten de deelnemers op het **niveau 3**, het niveau dat de deelnemers aan de diverse vrije trainingen dienen te hebben om zonder ongelukken met de grote groep vrij te trainen (de trainster kan jullie groen licht hiervoor geven).

De **vrije trainingen** binnen het velodrome vinden plaats op maandag-, woensdag-, vrijdag- en zaterdagmorgen van 10.00 - 12.00 uur en op de dinsdag- en donderdagavond van 16.30 - 21.00 uur.

Op deze vrije-trainingen kunnen instructeurs aanwezig zijn die aanwijzingen kunnen geven waaraan u als gebruiker gevolg dient te geven. Dit alles voor een ieders veiligheid.

Verder is er nog de **Masterclass** Dit is een baantraining voor ervaren baanrenners die hun vaardigheden nog verder willen verfijnen en wedstrijdgericht willen trainen. De Masterclass is een training op **niveau 4**.

Onder professionele begeleiding van een ervaren trainer worden er wedstrijdgerichte baantrainingen gedaan. Er worden naast duurtrainingen en specifieke snelheids- en intervaltrainingen ook trainingen gedaan op wedstrijdonderdelen als individuele sprint, ploegachtervolging, teamsprint, dernykoers en andere wedstrijdonderdelen. Je mag meetrainen met de Masterclass als je toestemming hebt van de trainer én in het bezit bent van een KNWU licentie.

De trainer beoordeelt in de **Basistraining** of je de vaardigheden hebt die horen bij niveau 4.

