

# Rooster Baantrainingen Het Velodrome Amsterdam 2018-2019 versie 11 feb

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	02-Sep																	
36	maandag	03-Sep																	
	woensdag	05-Sep																	
	Zondag	09-Sep																	
37	maandag	10-Sep																	
	woensdag	12-Sep																	
	Zondag	16-Sep																	
38	maandag	17-Sep																	
	woensdag	19-Sep																	
	Zondag	23-Sep																	
39	maandag	24-Sep																	
	woensdag	26-Sep																	
	Zondag	30-Sep																	
40	woensdag	03-Oct																	
	Zondag	07-Oct																	
41	woensdag	10-Oct																	
	Zondag	14-Oct																	
42	woensdag	17-Oct																	
	zaterdag	20-Oct																	
	Zondag	21-Oct																	
43	maandag	22-Oct																	
	woensdag	24-Oct																	
	zaterdag	27-Oct																	
	Zondag	28-Oct																	
44	maandag	29-Oct																	
	woensdag	31-Oct																	
	zaterdag	03-Nov																	
	Zondag	04-Nov																	
45	maandag	05-Nov																	
	woensdag	07-Nov																	
	vrijdag	09-Nov																	
	Zondag	11-Nov																	
46	maandag	12-Nov																	
	woensdag	14-Nov																	
	Zondag	18-Nov																	
47	maandag	19-Nov																	
	woensdag	21-Nov																	
	zaterdag	24-Nov																	
	Zondag	25-Nov																	
48	maandag	26-Nov																	
	woensdag	28-Nov																	
	zaterdag	01-Dec																	
49	maandag	03-Dec																	
	woensdag	05-Dec																	
	zaterdag	08-Dec																	
	Zondag	09-Dec																	
50	maandag	10-Dec																	
	woensdag	12-Dec																	
	zaterdag	15-Dec																	
	Zondag	16-Dec																	
51	maandag	17-Dec																	
	woensdag	19-Dec																	
	Zondag	23-Dec																	
52	woensdag	26-Dec	GESLOTEN ivm Kerst																
	Zondag	30-Dec	GESLOTEN ivm Kerst																
1	woensdag	02-Jan	Basistraining Huntersvariatie groep 1								Basistraining Huntersvariatie groep 2								
	Zondag	06-Jan	Basistraining Huntersvariatie groep 1 & 2																
2	maandag	07-Jan																	
	woensdag	09-Jan																	
	zaterdag	12-Jan																	
	Zondag	13-Jan																	
3	maandag	14-Jan																	
	woensdag	16-Jan																	
	zaterdag	19-Jan																	
	Zondag	20-Jan																	
4	maandag	21-Jan																	
	woensdag	23-Jan																	
	zaterdag	26-Jan																	
	Zondag	27-Jan																	
5	maandag	28-Jan																	
	woensdag	30-Jan																	
	zaterdag	02-Feb																	
	Zondag	03-Feb																	
6	maandag	04-Feb																	
	woensdag	06-Feb																	
	zaterdag	09-Feb																	
	Zondag	10-Feb																	
7	maandag	11-Feb																	
	woensdag	13-Feb																	
	zaterdag	16-Feb																	
	Zondag	17-Feb																	
8	maandag	18-Feb																	
	woensdag	20-Feb																	
	zaterdag	23-Feb																	
	Zondag	24-Feb																	
9	maandag	25-Feb																	
	woensdag	27-Feb																	
	zaterdag	02-Mar																	
	Zondag	03-Mar																	
10	maandag	04-Mar																	
	woensdag	06-Mar																	
	Zondag	10-Mar																	
11	maandag	11-Mar																	
	woensdag	13-Mar																	
	Zondag	17-Mar																	
12	maandag	18-Mar																	
	woensdag	20-Mar																	
	Zondag	24-Mar																	
13	woensdag	27-Mar																	
	Zondag	31-Mar																	

## Zomerstop - De trainingen van het seizoen 2019-2020 zullen starten begin september 2019.

### 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 vindt.
- De kleuren in de kolom met de weeknummers geven informatie over de inhoud van de Basistraining.

**Voorbeeld:** Op zondag 14 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.

### Twitter trainingstijden Alert.

Om snel te kunnen informeren over evt. wijzigingen in de trainingstijden is er nu twitter en instagram. Volg en je bent snel op de hoogte mocht er iets wijzigen in de trainingstijden. **twitter: @TrainerVeloAdam** **instagram: trainervelodrome**

**Facebook groep: Trainingen Velodrome** Wordt lid! voor allerlei nieuwtjes en ideeën mbt de georganiseerde trainingen.

## LET OP!

## KIJK GOED OP HET ROOSTER:

### De aanvangstijden verschillen per week.

- De Kennismakingen en Certificaattrainingen wisselen regelmatig in

### Basistrainingen met speciale activiteit: AANMELDEN voor deze trainingen verplicht!

- 6 januari - Everts 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 466 ronden en 67 meter in 2 uur. Dat is ruim 93,3 km met een gemiddeld van 46,667 km/h!

- 27 oktober, 19 november, 26 januari en 2 maart - Basistraining met derny. Met een groep de hele training achter de derny rijden, lekker snel!

- 31 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! 'Ladies Only'

- Iedereen is welkom; wel of geen ervaring. Je hebt geen basiscertificaat nodig voor deze trainingen. We maken de trainingen leuk en geschikt voor elk niveau.
- Aanwezigheid bij de eerste training van het blok verplicht: daar maken we de afspraken omvleg en leuk met elkaar te kunnen trainen. Handig als je daar bij bent.
- Je schrijft je in en betaalt vooraf voor 4 trainingen. Op het GO/NO-GO moment wordt besloten of de training doorgaat: blok 1=21 sep, blok 2=26 okt, blok 3=14 dec, blok 4= 11 jan GO/NO-GO.
- Na het GO/NO-GO moment 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 60,- per blok voor de trainingen en begeleiding. Heb je een huurfiets nodig dan kun je die huren voor 11,- op de wielerveenbaan.
- Aanmelden doe je via [www.aanmeldenvelodrome.nl](http://www.aanmeldenvelodrome.nl)
- Vol = vol dus wees er op tijd bij! Heb je vragen, neem dan contact op met carolien: [trainer@velodrome-amsterdam.nl](mailto:trainer@velodrome-amsterdam.nl) of via FB / twitter / instagram.