

Zomertraining 2018



Vanaf **maandagavond 30 april** beginnen we weer met de zomertrainingen.
De trainingen zijn voor alle leden van de IJA vrij toegankelijk.
Deelname is op eigen risico.

Dag	Training	Locatie	Tijd	Details
Maandag <i>Vanaf 30 april</i>	Loop en conditietraining	Recreatieterrein Slingeland, Goudriaan	19:00 tot 20:30 uur	-
Maandag <i>Vanaf 30 april</i>	Loop en conditietraining	Atletiekbaan Souburgh, Alblasserdam	19:00 tot 20:30 uur	-
Woensdag <i>Vanaf 2 mei</i>	Loop en conditietraining	Atletiekbaan Souburgh, Alblasserdam	19:00 tot 20:30 uur	-
Donderdag <i>Vanaf 3 mei</i>	Fietstraining	Verzamelpunt: Kerk Wijngaarden om 19:00 uur	19:00 tot 20:30 uur	WA-verzekering en helm verplicht
Vrijdag <i>Vanaf 11 mei</i>	Fietstraining <i>(meetrainen met IJA-clubselectie)</i>	Verzamelpunt: Polderweg 1, Hardinxveld-Giessendam (tijdritparcours) om 19:00 uur	19:00 tot 20:30 uur	WA-verzekering en helm verplicht
Wedstrijden	Wedstrijdloop	Maandag 11 juni, Alblasserdam Maandag 17 september, Goudriaan		
	Wielrennen	Donderdag 21 juni Sprint + Kleine tijdrit Donderdag 28 juni Grote tijdrit Donderdag 6 september Koppeltijdrit		
	Duathlon	Maandag 27 augustus, Goudriaan		
Géén Training	Vrijdag 4 mei: Dodenherdenking Donderdag 10 mei: Hemelvaartsdag Maandag 21 mei: Tweede Pinksterdag			
Coördinatoren	Bart Streefkerk – 06-22128562 – hardrijden@ija.nu Peter den Breejen – 06-14571158 – peterdbreejen@hotmail.com			

Tijdens de loop- en conditietraining op maandag- en woensdagavond doen we veel verschillende trainingen om de conditie en schaatstechniek te verbeteren. Op deze avonden doen we meestal loopoefeningen zoals sprintjes afgewisseld met specifieke schaatsoefeningen, het zogenoemde droogtrainen. Regelmatig sluiten we de training af met een spel. Er is geen bepaald niveau vereist, kortom iedereen is welkom! Jeugdschaatsers, recreanten, shorttrackers en hardrijders trainen regelmatig met elkaar samen. Trainingen worden aangepast op ieders niveau.

Tijdens de fietstraining doen we meestal een tempotraining of sprintraining op de racefiets. Hoewel we absoluut niemand willen uitsluiten van de fietstraining, blijkt uit de praktijk dat enige conditie en techniek op de fiets wel vereist is om mee te kunnen doen. Denk hierbij aan een goede basisconditie en enige ervaring met het rijden in een (klein) peloton.

Ook de wedstrijden zijn voor alle leden van de IJA vrij toegankelijk. Leuk om je te meten met je trainingsmaatjes en te testen hoe je conditie er voor staat in de zomer.