

Zomertraining 2024

Vanaf **maandagavond 29 April 2024** beginnen we weer met de zomertrainingen. De trainingen zijn voor alle leden van de IJA toegankelijk. Aan deze trainingen zijn geen kosten verbonden. Deelname is op eigen risico.



Dag	Training	Locatie	Tijd	Details
Maandag <i>Vanaf 29 April</i>	Loop en conditietraining	Recreatieterrein Slingeland, Goudriaan	18:45 tot 20:15 uur	-
Maandag <i>Vanaf 29 April</i>	Loop en conditietraining	Atletiekbaan Souburgh, Alblasserdam	18:45 tot 20:15 uur	-
Donderdag <i>Vanaf 2 Mei</i>	Fietstraining	Verzamelpunt: Kerk Wijngaarden om 19:00 uur	19:00 tot 20:30 uur	WA-verzekering en helm verplicht
Vrijdag <i>Vanaf 3 mei</i>	Fietstraining <i>(meetrainen met IJA-clubselectie)</i>	Verzamelpunt: Kruising Zwijnskade - Betuwepad Hardinxveld-Giessendam om 18:45 uur	18:45 tot 20:15 uur	WA-verzekering en helm verplicht
Wedstrijden*	Wedstrijdloop	Maandag 27 Mei, N.o.t.k. Maandag 16 September, Goudriaan		
	Wielrennen	Donderdag 6 Juni Sprint + Kleine tijdrit Donderdag 22 Augustus Grote tijdrit		
	Duathlon	Maandag 26 Augustus, Goudriaan		
<i>*De wedstrijden gaan alleen door met de hulp van voldoende vrijwilligers. Drie dagen voor de wedstrijd wordt bepaald of de wedstrijd definitief doorgaat.</i>				
Geén Training	Maandag 20 mei: Tweede Pinksterdag			
Coördinatoren	Bart Streefkerk – 06-22128562 – Hardrijden@ija.nu Peterjan Schakel – 06-81607099 – Peterjanschakel@hotmail.com			

Tijdens de loop- en conditietraining op maandagavond 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 sprinttraining 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 i.v.m. de veiligheid.