

Hallo tijdrijders,

Ook dit jaar organiseert **Barend Verhagen** weer tijdrittrainingen aan de Bosdijk bij Nieuwer ter Aa. Na ingang van de zomertijd beginnen we op dinsdag 28 maart om 19.00 uur met de eerste training. We verzamelen om 18.30 bij de Kruijin in Woerden, we fietsen dan gezamenlijk naar de Bosdijk.

Bij regen wordt de training afgelast. Via Facebook wordt over afgelasting gecommuniceerd.

We wensen jullie veel plezier met trainen en grote progressie bij het tijdrijden.

Hieronder vind je de planning van trainingen en wedstrijden.

Link naar Facebook: <https://www.facebook.com/groups/553873831417802/>

Groet, Barend.

verzamelen 18:30 Kruijin			19:00 start Bosdijk
dinsdag 28 maart 2017		training	3tallen 5X3min kop 6min ah wiel
dinsdag 4 april 2017	10 km	TT	
dinsdag 11 april 2017		training	Koppel 5X3min kop 3min ah wiel trapfreq>100 10min rustig daarna 1km topsnelheid
zondag 15 april 2017	21 km	TT	Almere (tijdig inschrijven)
Dinsdag 18 april 2017	20 km	test	
dinsdag 25 april 2017		training	Koppel 2X4X3min kop 3min ah wiel traptempo >100 5min rust tussen de twee series
Maandag 1 mei 2017	11 km	TT	Raesfeld
dinsdag 2 mei 2017		training	3tallen 6X3min kop 6min ah wiel
Zondag 7 mei 2017	11 km	TT	Bornebroek
dinsdag 9 mei 2017	14 km	TT	DK tijd Almere
dinsdag 16 mei 2017	20 km	test	Barend jarig. Cyclo ploegentijdrit 10 km (géén tijdritfietsen)
zaterdag 21 mei 2017	27 km	TT	Zundert
Dinsdag 23 mei 2017	20 km	test	+ ploegentijdrit 10 km Cycloteam (géén tijdritfietsen)
dinsdag 30 mei 2017	30 km	test	
Vrijdag 2 juni 2017	13 km	TT	Baambrugge
maandag 5 juni 2017	40 km	TT	Triathlon Woerden
Zaterdag 8 juli 2017	27 km		Koppeltijdrit Abbebroek