

Programma tweede nationale vrouwenwielrendag

Na een zeer succesvolle eerste nationale vrouwen-wielrendag, organiseren we ook dit voorjaar weer een vrouwenwielrendag!

Er worden workshops en trainingen georganiseerd speciaal voor de beginnende maar ook voor de gevorderde wielrenster.

Datum zaterdag 22 maart 2014

Tijd 10.00 - ± 18.00 uur

Locatie Hotel Papendal (Arnhem)

Kosten € 30,- per deelnemster
incl deelname twee workshops, training onder begeleiding van deskundige train(st)ers, lunch en afsluitende pastamaaltijd.

Inschrijving stuur een email naar nelly.voogt@zonnet.nl
Je ontvangt een bevestiging waarin staat hoe je kunt betalen en hoe de keuze voor de workshops/training kan worden aangegeven. De inschrijving is pas definitief als de betaling binnen is.

Organisatie De nationale vrouwenwielrendag wordt georganiseerd door Karin van der Ende - Kastelijn en Nelly Voogt

Programma	09:30 – 10:00	Ontvangt met koffie / thee
	10:00 – 10:10	Welkom door Karin en Nelly
	10:10 – 10:40	Plenaire opening Hoe bereid je je goed voor op een bepaald evenement? Ervaringen en tips door Ingrid Paul (<i>ex-topsporter, schaatscoach en arts voor de topsport</i>)
	10:50 – 11:50	Workshop ronde 1 (max 10 deelnemers per workshop)
	12:00 – 13:00	Workshop ronde 2
	13:00 – 14:00	Lunch
	14:00 – 17:00	Training in groepen van maximaal 12 deelnemers
	17:00 – 17:30	Gelegenheid tot douchen
	17:30	Pastabuffet

Op de volgende pagina's een korte beschrijving van de inhoud van de verschillende workshops, waarbij aangegeven is of de workshop voor beginnende of gevorderde wielrenster is. Tijdens iedere workshop is er ruimschoots de gelegenheid om je eigen vraag over dat onderwerp te stellen.

De nationale vrouwenwielrendag wordt mede mogelijk gemaakt door

Hotel Papendal

Futurumshop.nl

Specialized

Nano woman

Workshops

1. Rompstabiliteit

door Claire Verheul (sportfysiotherapeut)

Voor zowel beginnende als gevorderde rensters

Voor en tijdens het trainen is het belangrijk dat je rompstabiliteit (of 'core-stability') goed is. Je romp is namelijk de basis van waaruit de beenspieren kracht kunnen overbrengen op de pedalen. Een goede rompstabiliteit vermindert tevens de kans op rug- en knieblessures.

In deze workshop leer je oefeningen die je gemakkelijk thuis kunt doen.

2. Trainingsleer basis

door Leendert van Gaalen (bewegingswetenschapper & docent lichamelijke opvoeding, eigenaar sportadviesbureau InspanningLoont)

Voor beginnende rensters

Wat gebeurt er met ons lichaam door training? Hoe werkt herstel en waarom is dit belangrijk? Hoe voorkom je overtraining? Wat kan een hartslagmeter voor je doen? In deze workshop leer je de beginselen van training.

3. Trainingsschema's

door Marcel Nowee (sportfysiotherapeut & docent lichamelijke opvoeding, trainer wielrennen en triatlon)

Voor gevorderde rensters

Waar hoort een trainingsschema aan te voldoen. Hoe kan je jezelf tijdens het seizoen testen op vooruitgang? Hoe weet je welke training voor jou het meest effectief is? In deze workshop leer je hoe je een persoonlijke jaarplanning kunt maken.

4. Voeding

door Willy Angenent (diëtiste Altius trainingscentrum Zeewolde)

Voor zowel beginnende als gevorderde rensters

Je hebt de juiste brandstof en juiste voeding nodig om na trainingen sneller en beter te kunnen herstellen en om tijdens inspanningen de hongerklop te voorkomen. Goede gezonde voeding is voor een sporter nog belangrijker dan voor iemand die niet sport. In deze workshop leer je wat je qua voeding het beste kunt doen.

5. Sportmedische aspecten van wielrennen

door Griet van der Slagmolen (sportarts te Hilversum en Zaandam)

Voor zowel beginnende als gevorderde rensters

Leer hier welke informatie je uit een inspanningstest kan halen. Hoe groot het risico voor jou is op hart- en vaatziekten? Behalve een verklaring van gezondheid, hoe kan je het resultaat gebruiken voor je trainingen? En wat te doen als eerste hulp bij sportongevallen?

6. Fietsafstelling

door Karin van der Ende- Kastelijm (sportarts te Meander Medisch Centrum Baarn)

Voor zowel beginnende als gevorderde rensters

Waar moet je op letten bij het afstellen van je fiets. Hoe worden de schoenplaatjes afgesteld? Waar op te letten bij de aanschaf van de schoen? Meet in deze workshop je

zitbotjes op en vergelijk het met de breedte van je zadel. Voorkom in de toekomst nekpijn, tintelende voeten of handen en een zeurende onderrug.
In deze workshop leer je kritischer te kijken naar de afstelling van je fiets

7. Voedingssupplementen

door voedingsdeskundige actief in de topsport en verzorgd door Virtuoso

Voor gevorderde rensters

Voedingssupplementen zijn bedoeld als aanvulling op de dagelijkse voeding, maar kunnen ook helpen bij het herstel na een inspanning. Welke supplementen kunnen voor jou van toegevoegde waarde zijn? Hoe vaak en wanneer gebruik je ze?

In deze workshop leer je welke voedingssupplementen voor jou zinvol kunnen zijn.

8. Mentale training

door Yannick Balk (sportpsycholoog)

Voor zowel beginnend als gevorderde rensters

Op de fiets heb je vaak alle tijd om je gedachten te laten dwalen. Dit maakt wielrennen enerzijds zo heerlijk maar anderzijds ook een uitdaging. En waarom kun je dan geen afleiding vinden als je vermoeid raakt en de benen pijn beginnen te doen?

In deze workshop leer je alles over geconcentreerd raken en geconcentreerd blijven en hoe je deze aspecten positief kunt beïnvloeden met mentale training. Daarbij komen praktische en sport-specifieke tools aan bod.

9. Pech onderweg

door Menno van Tenuta – Bikes & Outfits

Voor zowel beginnend als gevorderde rensters

Bij iedere training of cyclo is het mogelijk dat je te maken krijgt met een lekke band, gebroken ketting of ander materiaalpech. In veel gevallen kun je hier zelf iets aan doen en is hulp inschakelen niet nodig.

In deze workshop leer je hoe je 'pech onderweg' snel en makkelijk zelf kunt verhelpen.

10. Fietsonderhoud

door Robbert Jan van Roelofs Fietsspecialzaak en verzorgd door Specialized

Voor zowel beginnend als gevorderde rensters

Bij de aanschaf van een nieuwe fiets is deze vaak klaar voor gebruik. Na een aantal kilometers, soms door weer en wind, gaan onderdelen slijten. Niet voor alle controles en reparaties hoeft je direct terug naar de fietsenmaker. Je kunt een aantal zaken (makkelijk) zelf doen.

In deze workshop leer je wat te doen om zelf je fiets goed te kunnen onderhouden.