

Techniek – Aan de Slag

Tijd om zelf na te denken en neer te schrijven wat in je opkomt. Niet alle vragen zijn relevant, kies er deze uit die je meest aanspreken of provoceren.

Hoe goed ben je op de hoogte op vlak van diverse materialen en technieken in jouw fietsdiscipline?

Laat je je in je keuze van fietsmateriaal leiden door de wetenschap (kiezen van de beste materialen) of door de emotie (kiezen van het materiaal waar ik mij het beste bij voel)?

Hoe technisch vaardig ben je zelf als renner? Waarin blink je uit en waar kan je nog wel in verbeteren?

Wat zijn voorbeelden van zaken die je kan doen om beter te worden op dit domein?

Het kan handig zijn om jezelf te scoren op dit technische domein:

Zet een 'x' onder de score die je jezelf geeft:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe goed vind je dat je momenteel bent op dit domein?										
Hoe sterk is je aanpak om nog beter te worden op dit domein?										

Maak aan de hand van onderstaand voorbeeld een eigen werkplan op om wat je kan verbeteren op het vlak van fysieke training ook concreet aan te pakken:

Werkpunt	Plan van aanpak	Wat ik wil bereiken	Tegen wanneer ik dat wil bereiken	Wie ik daarvoor nodig heb	Wat ik daarvoor nodig heb