

Checklist fit naar school

By miesje

- Houding
 - Streef naar een actieve houding en trek actieve kleding aan.
 - Ga recht op je fiets zitten en adem diep in en uit. Probeer wel om op je fiets te blijven zitten.
- Kracht zetten
 - Trek je buik in en adem uit bij het kracht zetten. tegelijker tijd trap je de linker trapper omlaag.
 - Trap wel stevig door, links,rechts,links, recht.
 - Beweeg je armen mee, zodat je nog sneller gaat.
- Evenwicht
 - Rechtop fietsen en probeer zo min mogelijk te wiebelen.
- Bepaal je belasting
 - Fiets niet zachter dan 40 km per uur. Fiets je zachter dan kan je last krijgen van je evenwicht.
 - Blijf de gedurende fietstocht wel in 1 tempo fietsen. Anders raak je vermoeid.
 - Als je beginner bent, mag je ook 39.9 km per uur fietsen.
 - Probeer dit elke dag te doen!!
- Herstel
 - Neem de tijd om te herstellen van deze actieve fietstocht. zet je fiets bij het station en loop rustig naar de bus/trein.
 - Voldoende herstel betekent snellere vooruitgang (in kracht, spierwaliteit).
- Let op
 - Deze checklist is alleen aan te raden als je ervaring heeft met hard fietsen.