Checklist fit naar school

Created: 9/29/2011

# Tasks:

☐ **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 gedrurende fietstocht wel in 1 tempo fieten.**

*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, spierkwaliteit).**

☐ **Let op**

☐ **Deze checklist is alleen aan te raden als je ervaring heeft met hard fietsen.**