

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.