

Baantraining Alkmaar 26-07-2007

Vanmiddag hebben Jeroen en Richard - ondanks vakantie van Jeroen - evengoed een baantraining van 2,5 uur afgewerkt op de wielersbaan in Alkmaar. De training ging hoofdzakelijk achter de derny. Dit keer waren er ook supporters die de verrichtingen van dit toptandem wilden meemaken.



V.l.n.r. Siem Kuin, Joke Lute, Janny Kuin, Eline Lute en Jolinda Lute

Ze begonnen met een blokkentraining van 20 minuten om lekker warm te draaien met daarin 4 keer 5 minuten rondetijden van 22, 21, 20 en 19 seconden.

De training bestond verder uit 3 blokken van 10 minuten achter de derny waarbij de rondetijden van 20 seconden (gemiddelde snelheid 45 km/uur) naar 17 seconden (gemiddelde snelheid 53 km/uur) gingen.

Direct aansluitend een 4 km achtervolging met 1 km achter derny, 1 km zonder derny, 1 km achter derny en 1 km zonder derny met rondetijden van ca. 16 seconden (gemiddelde snelheid 56 km/uur).

Door het wegvallen van de derny werd bij het 2^e blok de 4 km solo zonder derny gedaan waarin ze een tijd 4.39.00 reden (gemiddelde snelheid 51,60 km/uur) met vlakke rondetijden van rond de 17.5 seconden.



Geconcentreerd achter de derny

Tussendoor werd nog een blok gedaan met de derny bestaande uit 5 minuten met rondetijden van 21 naar 16 seconden en aansluitend 10 minuten met rondetijden van 16 seconden (gemiddelde snelheid 56 km/uur).

Nieuw tijdens deze training was dat Richard met communicatie reed waardoor de coaches Nico en Toon Lute het tandem en dorny de rondetijden met bord en gesproken tekst konden doorgegeven. Vooral voor Richard een verbetering omdat hij nu alerter kan reageren op het geen er gebeuren moet.



Nico en Toon Lute met communicatie, tijdwaarneming en rondetijden (foto Eline Lute)

Tijdens de training kwam ploegleider Paul Tabak van Ruiter Dakkappellen nog langs om het oranje snelpak met sponsoruiting te laten zien dat gebruikt gaat worden tijdens het WK eind augustus in Bordeaux.



Nationaal snelpak met sponsoruiting

Ook waren de stickers van Ruiter Dakkappellen klaar die op de tandems geplakt gaan worden.



Wederom een pittige training bedoeld om de snelheid goed in de benen te krijgen. De volgende baantraining met dorny is op maandag 30-07 wederom op de Alkmaarse wielersbaan.

Verslag en foto's Nico Lute.

Resultaten van deze training:

Baantraining 26-07-2007

- 20 minuten inrijden achter derny 21"-20"-19"-18" (52x15)
- 3 versnellingen van een halve baan
- 10 minuten aanloop achter derny en daarna 4 km achtervolging waarvan 1 km achter derny - 1 km solo - 1 km achter derny - 1 km solo
- 5 minuten aanloop achter derny en daarna 10 minuten achter derny op snelheid
- 10 minuten aanloop achter derny en daarna 4 km achtervolging solo
- 10 minuten aanloop achter derny en daarna 4 km achtervolging waarvan 1 km achter derny - 1 km solo - 1 km achter derny - 1 km solo
- 15 minuten uitrijden achter derny (52x15)

	ACHTERVOLGING 1 <i>met 10' aanloop achter derny</i> 52 x 14			ACHTERVOLGING 2 <i>met 10' aanloop achter derny</i> 52 x 14			ACHTERVOLGING 3 <i>met 10' aanloop achter derny</i> 52 x 14		
	<i>tijd</i>	<i>snelheid</i>	<i>cadance</i>	<i>tijd</i>	<i>snelheid</i>	<i>cadance</i>	<i>tijd</i>	<i>snelheid</i>	<i>cadance</i>
Ronde 01	16,72	53,83	108	16,64	54,09	109	16,86	53,38	107
Ronde 02	16,26	55,35	111	17,12	52,57	106	16,48	54,61	110
Ronde 03	16,13	55,80	112	17,24	52,20	105	16,31	55,18	111
Ronde 04	16,15	55,73	112	17,22	52,26	105	16,09	55,94	112
Ronde 05	15,24	59,06	119	17,26	52,14	105	16,25	55,38	111
Ronde 06	15,77	57,07	115	17,24	52,20	105	16,60	54,22	109
Ronde 07	16,00	56,25	113	17,38	51,78	104	16,81	53,54	108
Ronde 08	16,11	55,87	112	17,46	51,55	104	16,98	53,00	106
Ronde 09	17,09	52,66	106	17,37	51,81	104	16,68	53,96	108
Ronde 10	16,67	53,99	108	17,60	51,14	103	16,97	53,03	107
Ronde 11	16,08	55,97	112	17,70	50,85	102	16,50	54,55	110
Ronde 12	16,01	56,21	113	17,61	51,11	103	16,26	55,35	111
Ronde 13	16,21	55,52	112	17,72	50,79	102	16,56	54,35	109
Ronde 14	16,79	53,60	108	17,76	50,68	102	16,56	54,35	109
Ronde 15	17,02	52,88	106	17,83	50,48	101	16,55	54,38	109
Ronde 16	17,06	52,75	106	17,85	50,42	101	16,69	53,92	108
1e km	1:05:26	55,16	111	1:08:22	52,77	106	1:05:74	54,76	110
2e km	1:03:12	57,03	115	1:09:34	51,92	104	1:06:64	54,02	108
3e km	1:05:85	54,67	110	1:10:28	51,22	103	1:06:41	54,21	109
4e km	1:07:08	53,67	108	1:11:16	50,59	102	1:06:36	54,25	109
Eindtijd	4:21:31	55,11	111	4:39:00	51,61	104	4:25:15	54,31	109

	10 MINUTEN ACHTER DERNY		
	met 5' aanloop achter derny		
	52 x 14		
	<i>tijd</i>	<i>snelheid</i>	<i>cadance</i>
Ronde 01	16,93	53,16	107
Ronde 02	16,49	54,58	110
Ronde 03	16,42	54,81	110
Ronde 04	15,90	56,60	114
Ronde 05	15,89	56,64	114
Ronde 06	15,89	56,64	114
Ronde 07	15,99	56,29	113
Ronde 08	16,06	56,04	113
Ronde 09	15,93	56,50	113
Ronde 10	15,98	56,32	113
Ronde 11	16,04	56,11	113
Ronde 12	15,89	56,64	114
Ronde 13	16,04	56,11	113
Ronde 14	15,93	56,50	113
Ronde 15	16,05	56,07	113
Ronde 16	16,08	55,97	112
Ronde 17	16,24	55,42	111
Ronde 18	16,19	55,59	112
Ronde 19	16,24	55,42	111
Ronde 20	16,24	55,42	111
Ronde 21	16,31	55,18	111
Ronde 22	16,29	55,25	111
Ronde 23	16,28	55,28	111
Ronde 24	15,97	56,36	113
Ronde 25	16,05	56,07	113
Ronde 26	15,85	56,78	114
Ronde 27	15,98	56,32	113
Ronde 28	15,82	56,89	114
Ronde 29	15,94	56,46	113
Ronde 30	15,95	56,43	113
Ronde 31	15,91	56,57	114
Ronde 32	15,94	56,46	113
Ronde 33	15,99	56,29	113
Ronde 34	15,93	56,50	113
Ronde 35	16,05	56,07	113
Ronde 36	16,15	55,73	112
Ronde 37	16,00	56,25	113
Ronde 38	16,16	55,69	112
TOTAAL	10:10:99	55,97	112