

Baantraining 28-06-2007

Ook vanmiddag hadden Richard en zijn piloot Jeroen de wielervedbaan in Alkmaar van 15.00 tot 17.00 uur gehuurd om te kunnen trainen.



De training bestond uit een blokkentraining van 20 minuten met daarin 5 minuten rondetijd 22 seconde (21.6–22.4), 5 minuten rondetijd 21 seconde (20.8–21.4), 5 minuten rondetijd 20 seconde (19.8–20.2) en 5 minuten rondetijd 19 seconde (18.7–19.1). Het gevoel om constant te rijden gaat steeds beter doordat beide rijders elkaar beter aanvoelen.

Hierna werd er 3 keer 1 km tijdrit gedaan. De eerste kilometer ging in 1.07.79 met een goede start en wat verval in de laatste ronde. De tweede kilometer ging in 1.09.67 met een trage start en goede laatste ronde. En de laatste kilometer ging in 1.09.66 met een iets trage start maar daarna 3 ronde die maar 0,3 seconde opliepen.



De training werd afgesloten met een blok van 15 minuten onderverdeeld in 5 minuten rondetijd 22 seconde (21.7-22.2), 5 minuten rondetijd 21 seconde (20.7-21.3) en 5 minuten rondetijd 20 seconde (19.7-20.0).

Wederom een goede training waarbij het aanvoelen van elkaars mogelijkheden steeds beter wordt.

Aansluitend aan deze training stond een gesprek gepland met de bondscoach Mathijs Honig, ploegleider van Ruiter dakkapellen Paul Tabak, sportfysioloog Denny Rijk en uiteraard Richard en Jeroen.

Er werd gesproken over de weg naar het wereldkampioenschap in Bordeaux en de criteria's voor nominatie Paralympics van volgend jaar in Peking.

Richard en Jeroen kregen te horen dat ze zijn genomineerd voor het wereldkampioenschap voor zowel de weg als de baan maar de definitieve selectie zal begin augustus bekend wordt gemaakt.