

## *Trainings weekend Papendal 19, 20 en 21 juni 2009*

### Vrijdag 19 juni

Op vrijdag 19 juni vertrek ik naar Papendal om dit weekend deel te nemen aan het trainingsweekend van de KNWU voor de aangepaste sporters. Ook LC'ers, CP'ers, handbikers/sters en tandemteam Polderman/Verstraten arriveren die dag.

Jeroen komt op zaterdag want Eline is behoorlijk ziek.

Op vrijdag avond worden diverse onderwerpen besproken zoals het aankomende WK, de invulling van het weekend en de geplande trainingen naar het WK toe.



*Foto start tijdrit Gippingen 07-06-2009 (foto Fred Homan)*

### Zaterdag 20 juni

Na het ontbijt met Esther Vergeer aan tafel, beginnen we om half 9 met een uurtje krachttraining onder leiding van Martin Zaal. Van training komt het nog weinig, het is vooral even voorstellen, uitleg en wat rek- en strekoefeningen.

Hierna maken we ons klaar voor de training buiten. Nadat een fikse regenbui voorbij is, begeven we ons naar het parcours op Papendal voor een blokkentraining.

Afhankelijk van het niveau worden koppels samengesteld of gaat men individueel zijn gang. Jeroen en ik pakken 3 blokken van 6 ronden. Om de ronde wordt hard gereden en tussen de 3 blokken volgt herstel. Na 1.5 uur zit het erop en heb ik het met de blokken wel gehad, het hakt er flink in.

Na de lunch even rust en 's middags gaan we met team Polderman/Verstraten 2 uur de weg op met een leuk tempo.

Na het diner gaat Jeroen weer naar huis, degenen die nog aanwezig zijn krijgen 's avonds nog wat trainingsleer van Eelke.

## Zondag 21 juni

De ochtend begint weer met wat uitleg over oefeningen, rekken, strekken, krachttraining. Daarna weer het parcours op voor wat trainingen op de tandem. Omdat Jeroen is vertrokken had ik een piloot probleem. Coach Eelke besluit in te vallen en maakt zijn debuut op de tandem. Na warm rijden willen we beginnen met wat explosieve blokken van 10 seconden. Het mooie woord wat ze hiervoor hebben ben ik vergeten. Niet veel later hoef ik dit woord ook niet meer te weten want er komt per direct een ander woord voor in de plaats wat ik zelf ter plekke gauw bedacht heb. Wat gebeurt er, bij het aanzetten breekt de adapter op de crank, einde oefening. We kunnen niet verder rijden en reparatie is ter plekke niet mogelijk.

Rond 12 uur is iedereen klaar met trainen en vertrekt iedereen naar huis.

Het trainingsweekend zit er op, het verliep nog wat rommelig maar hier komt na verloop van tijd wel verandering in. Met een redelijk voldaan gevoel ga ik weer naar huis.

Richard Bonhof