

Baantraining Alkmaar 13-07-2007

Ondanks dat er morgen een wegwedstrijd is in 's-Heer Arendskerke, wat overigens in Zeeland ligt, hebben Jeroen en Richard vanmiddag toch in Alkmaar nog een baantraining afgewerkt.

De training bestond uit een blok van 20 minuten duur waarbij er 5 minuten rondjes 22 seconden, 5 minuten rondjes 21 seconden, 5 minuten rondjes 20 seconden en 5 minuten rondjes 19 seconden werden verreden.

Hierna werden 3 snelle ronden met vliegende start gedaan die allemaal onder ruim 15 seconden lagen.



Aanzetten voor snelle ronde

En als laatste nog 4 snelle ronden – 2 snelle ronden – 4 snelle ronden en 2 snelle ronden.



Snelle ronde

Resultaten van deze training zien je in onderstaand schema.

| | 1e blok 50 x 14 | | | 2e blok 50 x 14 | | | 3e blok 50 x 14 | | | 4e blok 50 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> | <i>tijd</i> | <i>snelheid</i> | <i>cadance</i> |
| Ronde 01 | 21,88 | 41,13 | 86 | 20,73 | 43,42 | 91 | 20,07 | 44,84 | 94 | 18,77 | 47,95 | 100 |
| Ronde 02 | 21,62 | 41,63 | 87 | 20,93 | 43,00 | 90 | 20,07 | 44,84 | 94 | 19,27 | 46,70 | 98 |
| Ronde 03 | 21,58 | 41,71 | 87 | 21,14 | 42,57 | 89 | 19,85 | 45,34 | 95 | 19,29 | 46,66 | 97 |
| Ronde 04 | 21,68 | 41,51 | 87 | 21,35 | 42,15 | 88 | 20,10 | 44,78 | 94 | 19,37 | 46,46 | 97 |
| Ronde 05 | 21,70 | 41,47 | 87 | 21,38 | 42,10 | 88 | 19,91 | 45,20 | 94 | 19,26 | 46,73 | 98 |
| Ronde 06 | 21,93 | 41,04 | 86 | 21,30 | 42,25 | 88 | 20,03 | 44,93 | 94 | 19,20 | 46,88 | 98 |
| Ronde 07 | 21,60 | 41,67 | 87 | 21,48 | 41,90 | 88 | 20,14 | 44,69 | 93 | 19,21 | 46,85 | 98 |
| Ronde 08 | 21,62 | 41,63 | 87 | 21,35 | 42,15 | 88 | 20,03 | 44,93 | 94 | 18,83 | 47,80 | 100 |
| Ronde 09 | 21,82 | 41,25 | 86 | 21,23 | 42,39 | 89 | 20,03 | 44,93 | 94 | 18,68 | 48,18 | 101 |
| Ronde 10 | 21,66 | 41,55 | 87 | 20,89 | 43,08 | 90 | 19,97 | 45,07 | 94 | 18,66 | 48,23 | 101 |
| Ronde 11 | 21,70 | 41,47 | 87 | 20,86 | 43,14 | 90 | 20,02 | 44,96 | 94 | 18,71 | 48,10 | 100 |
| Ronde 12 | 21,73 | 41,42 | 87 | 20,92 | 43,02 | 90 | 19,82 | 45,41 | 95 | 18,75 | 48,00 | 100 |
| Ronde 13 | 21,61 | 41,65 | 87 | 20,89 | 43,08 | 90 | 19,96 | 45,09 | 94 | 18,72 | 48,08 | 100 |
| Ronde 14 | 21,42 | 42,02 | 88 | 20,86 | 43,14 | 90 | 19,94 | 45,14 | 94 | 18,86 | 47,72 | 100 |
| Ronde 15 | | | | | | | 19,93 | 45,16 | 94 | 18,80 | 47,87 | 100 |
| Ronde 16 | | | | | | | | | | 18,87 | 47,69 | 100 |
| Gemiddeld | 21,68 | 41,51 | 87 | 21,09 | 42,67 | 89 | 19,99 | 45,02 | 94 | 18,95 | 47,49 | 99 |

| | 1e sprint vliegende start 250 m 50 x 14 | | | 2e sprint vliegende start 250 m 50 x 14 | | | 3e sprint vliegende start 250 m 50 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 | 14,69 | 61,27 | 128 | 14,67 | 61,35 | 128 | 14,76 | 60,98 | 127 |
| Eindtijd | 0:00:15 | 61,27 | 128 | 0:00:15 | 61,35 | 128 | 0:00:15 | 60,98 | 127 |

| | 1e blok vliegende start 1.000 m 50 x 14 | | | 2e blok vliegende start 500 m 50 x 14 | | | 3e blok vliegende start 1.000 m 50 x 14 | | | 4e blok vliegende start 500 m 50 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> | <i>tijd</i> | <i>snelheid</i> | <i>cadance</i> |
| Ronde 01 | 15,66 | 57,47 | 120 | 15,47 | 58,18 | 122 | 15,72 | 57,25 | 120 | 15,44 | 58,29 | 122 |
| Ronde 02 | 15,64 | 57,54 | 120 | 15,02 | 59,92 | 125 | 15,85 | 56,78 | 119 | 15,17 | 59,33 | 124 |
| Ronde 03 | 15,70 | 57,32 | 120 | | | | 16,04 | 56,11 | 117 | | | |
| Ronde 04 | 16,06 | 56,04 | 117 | | | | 16,44 | 54,74 | 114 | | | |
| Eindtijd | 1:03:06 | 57,09 | 119 | 0:30:49 | 59,04 | 123 | 1:04:05 | 56,21 | 117 | 0:30:61 | 58,80 | 123 |

Het coachen en de foto's was in handen van oom Nico Lute en de verzorging wederom in handen van vader Toon Lute die dit zeer professioneel doet getuige deze foto.



De verzorging bidon afgeven en aannemen

Wederom een goede training waarin zichtbaar wordt dat de snelheid die beide heren ontwikkelen steeds verder toeneemt. Richard en Jeroen reizen hierdoor morgen met goede moraal af naar Zeeland om hun rood wit blauwe trui daar in een wegwedstrijd aan het publiek te kunnen tonen.