

Baantraining Alkmaar 18-07-2007

Vanmiddag hebben Jeroen Lute en Richard Bonhof wederom 2 uur lang een pittige baantraining afgewerkt op de wielervedstrijden in Alkmaar.

Ditmaal hadden de heren bepaald om een bloktraining van 20 minuten te doen met daarin 4 keer 5 minuten rondetijden van 22, 21, 20 en 19 seconden.



Daarna 3 keer een staande start met aansluitend 8 ronden van 18 seconden. Opvallend het gevoel wat ze hierbij hebben om na de startronde en de eerste volle ronde deze rondetijden ook vast te houden.

Tussen de training door kwam er nog een fotograaf langs die foto's ging maken van een bekend jurylid en microfonist (winnen in Limmen en slagen in Schagen) bij wielervedstrijden in Noord Holland. Dit was bij navraag voor een makelaarsblad dat uitgegeven wordt in Noord-Holland waarbij Jeroen en Richard als figurant fungeerden. Het blad komt in september uit en zijn benieuwd naar de foto.

Het tweede uur van de training ging met de derny waarbij eerst een blok werd verreden van 20 minuten, verdeeld in 10 minuten rondjes 20 seconden en 10 minuten rondjes 18 seconden. Als laatste nog 1 km achter de derny direct gevolgd door 1 km zonder derny en dit aansluitend nog een keer herhaald waarbij goede stabiele rondetijden werden behaald van rond de 16 seconden.



Hierna nog 10 minuten heerlijk uitrijden achter de derny.

Resultaten van de training zie onderstaand schema:

	INRIJDEN											
	52 x 15											
	<i>tijd</i>	<i>snellheid</i>	<i>cadance</i>	<i>tijd</i>	<i>snellheid</i>	<i>cadance</i>	<i>tijd</i>	<i>snellheid</i>	<i>cadance</i>	<i>tijd</i>	<i>snellheid</i>	<i>cadance</i>
Ronde 01	21,75	41,38	89	20,77	43,33	93	19,75	45,57	98	19,15	47,00	101
Ronde 02	21,32	42,21	91	21,77	41,34	89	19,77	45,52	98	19,31	46,61	100
Ronde 03	21,24	42,37	91	21,25	42,35	91	19,89	45,25	97	19,33	46,56	100
Ronde 04	21,94	41,02	88	21,15	42,55	92	19,78	45,50	98	19,11	47,10	101
Ronde 05	21,46	41,94	90	21,31	42,23	91	19,85	45,34	98	18,95	47,49	102
Ronde 06	21,53	41,80	90	21,33	42,19	91	19,79	45,48	98	18,94	47,52	102
Ronde 07	21,44	41,98	90	21,35	42,15	91	19,92	45,18	97	18,80	47,87	103
Ronde 08	21,59	41,69	90	21,49	41,88	90	20,03	44,93	97	18,93	47,54	102
Ronde 09	21,61	41,65	90	21,73	41,42	89	19,83	45,39	98	18,95	47,49	102
Ronde 10	21,33	42,19	91	21,36	42,13	91	19,85	45,34	98	18,87	47,69	103
Ronde 11	21,30	42,25	91	20,79	43,29	93	19,91	45,20	97	18,93	47,54	102
Ronde 12	21,35	42,15	91	20,79	43,29	93	19,97	45,07	97	18,85	47,75	103
Ronde 13	21,43	42,00	90	20,82	43,23	93	20,11	44,75	96	18,95	47,49	102
Ronde 14	21,39	42,08	91	20,88	43,10	93	19,93	45,16	97	18,80	47,87	103
Ronde 15							19,89	45,25	97	18,84	47,77	103
Ronde 16										18,79	47,90	103
Gemid.	21,48	41,91	90	21,20	42,45	91	19,88	45,26	97	18,97	47,45	102

	1e blok 52 x 15 staande start op 80%			2e blok 52 x 15 staande start op 80%			3e blok 52 x 15 staande start op 80%		
	<i>tijd</i>	<i>snellheid</i>	<i>cadance</i>	<i>tijd</i>	<i>snellheid</i>	<i>cadance</i>	<i>tijd</i>	<i>snellheid</i>	<i>cadance</i>
	Ronde 01	21,25	42,35	91	21,47	41,92	90	21,67	41,53
Ronde 02	16,98	53,00	114	17,41	51,69	111	17,53	51,34	110
Ronde 03	17,54	51,31	110	18,09	49,75	107	18,12	49,67	107
Ronde 04	17,91	50,25	108	18,02	49,94	107	17,99	50,03	108
Ronde 05	18,02	49,94	107	17,89	50,31	108	17,98	50,06	108
Ronde 06	17,86	50,39	108	18,09	49,75	107	18,15	49,59	107
Ronde 07	18,01	49,97	108	18,13	49,64	107	18,23	49,37	106
Ronde 08	18,09	49,75	107	18,28	49,23	106	18,22	49,40	106
Gemid.	2:25:66	49,43	106	2:27:38	48,85	105	2:27:89	48,68	105

	ACHTERVOLGING 52 x 15		
	<i>tijd</i>	<i>snellheid</i>	<i>cadance</i>
Ronde 01	17,30	52,02	112
Ronde 02	17,40	51,72	111
Ronde 03	17,61	51,11	110
Ronde 04	17,45	51,58	111
Ronde 05	16,61	54,18	117
Ronde 06	16,41	54,84	118
Ronde 07	16,57	54,32	117
Ronde 08	16,67	53,99	116
Ronde 09	16,68	53,96	116
Ronde 10	16,97	53,03	114
Ronde 11	16,70	53,89	116
Ronde 12	16,49	54,58	117
Ronde 13	16,51	54,51	117
Ronde 14	16,45	54,71	118
Ronde 15	16,67	53,99	116
Ronde 16	17,25	52,17	112
Gemid.	4:29:74	53,38	115

achter demy

Een goede training en ondanks dat Richard zich in het begin niet zo tof voelden werd er toch weer afgesproken om vrijdag 20-07 de demy weer vast te leggen om te gaan trainen op de Alkmaarse wielersbaan.

Verslag en foto's Nico Lute.