

## Baantraining Alkmaar 20-07-2007

Vanmiddag hebben Jeroen (met de auto vanuit Zuid-Scharwoude) en Richard (met de trein vanuit Twello) wederom een baantraining van 2 uur afgewerkt op de wielersbaan in Alkmaar. Hiervoor moet wel iedere keer de baantandem naar de wielersbaan toe en dat is passen en meten om hem uit en in de Peugeot partner van Jeroen krijgen.



Ze begonnen met een blokkentraining van 20 minuten met daarin 4 keer 5 minuten rondetijden van 22, 21, 20 en 19 seconden, waarin Richard direct al aangaf zich een stuk beter te voelen als afgelopen woensdag.

Daarna kwam de derny in de baan waarmee ze 4 series afwerkte van 10 minuten inrijden met een snelheid van 45 km/uur gevolgd door 10 rondes 80% (snelheid ca. 52 km/uur) en afgesloten met 1 km volle bak zonder derny (snelheid ruim 58 km/uur).



Resultaten van deze baantraining:

	<b>INRIJDEN</b>											
	50 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	22,98	<b>39,16</b>	88	21,43	<b>42,00</b>	94	20,48	<b>43,95</b>	98	19,10	<b>47,12</b>	105
Ronde 02	22,73	<b>39,60</b>	89	21,52	<b>41,82</b>	94	20,60	<b>43,69</b>	98	19,19	<b>46,90</b>	105
Ronde 03	22,39	<b>40,20</b>	90	21,31	<b>42,23</b>	95	20,45	<b>44,01</b>	98	19,21	<b>46,85</b>	105
Ronde 04	22,00	<b>40,91</b>	92	21,21	<b>42,43</b>	95	20,14	<b>44,69</b>	100	19,29	<b>46,66</b>	104
Ronde 05	22,03	<b>40,85</b>	91	21,20	<b>42,45</b>	95	20,11	<b>44,75</b>	100	19,27	<b>46,70</b>	105
Ronde 06	21,99	<b>40,93</b>	92	21,26	<b>42,33</b>	95	20,19	<b>44,58</b>	100	19,15	<b>47,00</b>	105
Ronde 07	22,09	<b>40,74</b>	91	21,19	<b>42,47</b>	95	20,17	<b>44,62</b>	100	19,18	<b>46,92</b>	105
Ronde 08	22,09	<b>40,74</b>	91	21,15	<b>42,55</b>	95	20,14	<b>44,69</b>	100	19,27	<b>46,70</b>	105
Ronde 09	22,33	<b>40,30</b>	90	21,21	<b>42,43</b>	95	20,05	<b>44,89</b>	100	19,14	<b>47,02</b>	105
Ronde 10	21,82	<b>41,25</b>	92	21,18	<b>42,49</b>	95	20,01	<b>44,98</b>	101	19,06	<b>47,22</b>	106
Ronde 11	21,70	<b>41,47</b>	93	21,09	<b>42,67</b>	95	20,14	<b>44,69</b>	100	19,29	<b>46,66</b>	104
Ronde 12	21,82	<b>41,25</b>	92	21,00	<b>42,86</b>	96	20,03	<b>44,93</b>	101	19,13	<b>47,05</b>	105
Ronde 13	21,69	<b>41,49</b>	93	20,94	<b>42,98</b>	96	20,09	<b>44,80</b>	100	19,12	<b>47,07</b>	105
Ronde 14	21,73	<b>41,42</b>	93	21,03	<b>42,80</b>	96	19,97	<b>45,07</b>	101	19,05	<b>47,24</b>	106
Ronde 15							20,60	<b>43,69</b>	98	19,09	<b>47,15</b>	106
Ronde 16												
<b>Gemid.</b>	<b>22,10</b>	<b>40,73</b>	<b>91</b>	<b>21,19</b>	<b>42,46</b>	<b>95</b>	<b>20,21</b>	<b>44,53</b>	<b>100</b>	<b>19,17</b>	<b>46,95</b>	<b>105</b>

	<b>1e sprint</b>		
	vliegende ronde		
	50 x 15		
	<i>tijd</i>	<i>snellheid</i>	<i>cadance</i>
Ronde 01	15,12	<b>59,52</b>	133
<b>Eindtijd</b>	<b>0:00:15</b>	<b>59,52</b>	<b>133</b>

m

	<b>10 AANLOOPRONDE ACHTER DERNY - DAARNA 4 RONDE ALLEEN</b>											
	50 x 14											
	<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	19,79	<b>45,48</b>	95	-	-	-	17,83	<b>50,48</b>	105	18,35	<b>49,05</b>	102
Ronde 02	18,38	<b>48,97</b>	102	16,67	<b>53,99</b>	113	17,35	<b>51,87</b>	108	17,45	<b>51,58</b>	108
Ronde 03	17,63	<b>51,05</b>	107	16,23	<b>55,45</b>	116	17,09	<b>52,66</b>	110	16,97	<b>53,03</b>	111
Ronde 04	17,46	<b>51,55</b>	108	15,93	<b>56,50</b>	118	17,07	<b>52,72</b>	110	16,68	<b>53,96</b>	113
Ronde 05	17,37	<b>51,81</b>	108	15,80	<b>56,96</b>	119	17,10	<b>52,63</b>	110	16,74	<b>53,76</b>	112
Ronde 06	17,42	<b>51,66</b>	108	15,68	<b>57,40</b>	120	16,97	<b>53,03</b>	111	16,76	<b>53,70</b>	112
Ronde 07	16,99	<b>52,97</b>	111	15,73	<b>57,22</b>	120	16,91	<b>53,22</b>	111	16,60	<b>54,22</b>	113
Ronde 08	16,12	<b>55,83</b>	117	15,73	<b>57,22</b>	120	16,88	<b>53,32</b>	111	16,72	<b>53,83</b>	112
Ronde 09	15,98	<b>56,32</b>	118	15,78	<b>57,03</b>	119	16,95	<b>53,10</b>	111	16,64	<b>54,09</b>	113
Ronde 10	15,97	<b>56,36</b>	118	15,83	<b>56,85</b>	119	16,82	<b>53,51</b>	112	16,65	<b>54,05</b>	113
Ronde 11	14,86	<b>60,57</b>	126	15,08	<b>59,68</b>	125	15,26	<b>58,98</b>	123	14,93	<b>60,28</b>	126
Ronde 12	15,17	<b>59,33</b>	124	15,36	<b>58,59</b>	122	15,52	<b>57,99</b>	121	15,01	<b>59,96</b>	125
Ronde 13	15,86	<b>56,75</b>	119	16,10	<b>55,90</b>	117	15,75	<b>57,14</b>	119	15,75	<b>57,14</b>	119
Ronde 14	16,44	<b>54,74</b>	114	16,37	<b>54,98</b>	115	16,05	<b>56,07</b>	117	16,18	<b>55,62</b>	116
<b>Gemid.</b>	<b>16,82</b>	<b>53,52</b>	<b>112</b>	<b>15,87</b>	<b>56,72</b>	<b>118</b>	<b>16,68</b>	<b>53,95</b>	<b>113</b>	<b>16,53</b>	<b>54,44</b>	<b>114</b>
<b>Laatste km</b>	<b>1:02:33</b>	<b>57,76</b>	<b>121</b>	<b>1:02:91</b>	<b>57,22</b>	<b>120</b>	<b>1:02:58</b>	<b>57,53</b>	<b>120</b>	<b>1:01:87</b>	<b>58,19</b>	<b>122</b>

Na afloop van de training was er nog een gesprek met ploegleider Paul Tabak van Ruiters dakkapellen. Dit ging vooral over de wereldkampioenschappen in Bordeaux en in het bijzonder over het materiaal (wielen), de voorbereiding, de reis er naar toe en het tijdstip waarop.



Wederom een goede training, aankomende week staat er geen training gepland wel werd op maandag 30-07 de dery vastgelegd voor een training op de Alkmaarse wielerbaan.

Verslag en foto's Nico Lute.