

Tandemnieuws 16-12-2011

Na het bezoek aan Engeland zijn we in november begonnen met het trainen op de baan. Mijn piloot op de baan is Yorick Bos, broer van Patrick Bos welke samen met Rinne Oost op de tandem rijdt.

Inmiddels hebben we heel wat uurtjes op de baan en in het krachthonk doorgebracht. Op de dinsdag hebben we gezamenlijke krachttraining op Papendal waarna we 's middags naar Apeldoorn gaan om op de baan te trainen. Ook op de woensdag- en donderdagmiddag trainen we in het Omnisport te Apeldoorn en daarnaast nog 2 krachttrainingen bij de fitness in Twello waar ik heen ga.

De krachttrainingen beginnen zichtbaar te worden in het lichaam bij zowel Yorick als mij. Het groeit gestaag en, we kunnen meer gewicht verzetten en springen hoger. Op de baan is het nog wennen aan elkaar maar ook hier beginnen we progressie te boeken, startjes en sprintjes gaan beter wat gelukkig ook nu in de tijden is te zien.

Ons doel is te voldoen aan de limieten welke we moeten rijden voor deelname aan het WK baan in Los Angeles (Amerika) in februari 2012.

Op woensdag 21 december mogen we limieten rijden en tijdens het NK baan op 29 december in Apeldoorn. Daarna zal bepaald worden wie er wel of niet naar Los Angeles uitgezonden worden.

Groeten Richard