

Track Sprint Team Alkmaar

Na een goed verlopen baanseizoen 2009-2010 (met o.a. 3^{de} plaats NK Keirin elite en ruime aanscherping van 200m pr's) hebben Dempster & Jelger besloten om het professioneler te gaan aanpakken. Een betere aanpak is nodig om een nieuwe stap te kunnen zetten in onze ontwikkeling als baansprinters. Twee maanden geleden hebben wij daarom het Track Sprint Team Alkmaar opgericht. De bedoeling van ons team is een zo goed mogelijk resultaat neer te zetten op het Nederlands kampioenschap baanwielrennen in december. Concreet betekend dit dat onze 200 meter tijden met minimaal 3 tienden verbeterd dienen te worden.

Om deze doelstellingen te verwezenlijken werken wij met goed onderbouwde trainingsschema's die zijn opgesteld op basis van inspanningstesten. In februari hebben wij in samenwerking met inspanningsfysioloog Melvin Kantebeen (www.contest.nl) de eerste testen gedaan. Er is een VO2max test en een wingate test afgenomen. Uit de testen is duidelijk naar voren gekomen wat onze goede en minder goede punten waren.

Een tweede grote verandering die wij hebben doorgevoerd is het doen van krachttraining onder leiding van Ivo de Bruin (Remmer 2^{de} 4man bobslee). Er word nu 2 keer per week krachttraining gedaan, wanneer we dichterbij het NK komen zal dit 3 keer per week worden. Om op tactische vlak ook een stap te kunnen zetten worden de baantrainingen begeleid door Sebastiaan Baanders (oud baansprinter Alcmaria-Victrix).

Wil je meer te weten komen over het Track Sprint Team Alkmaar dan kan je ons volgen via:

www.tracksprintteam.nl

twitter.com/TrackSprintTeam