

Nieuwsbrief 3.6

Testmomenten

Amsterdam, 6 maart 2010

De wintermaanden voor een roeier duren vaak lang. Na de NK Indoor in december zijn januari, februari en maart maanden waarin er met name getraind wordt. Kracht- en ergometertrainingen enerzijds en daar waar mogelijk roeien. Het moge duidelijk zijn dat door de langdurige vorstperiode dit jaar er nóg meer kracht- en ergometertrainingen nodig waren, omdat roeien geen optie was. Ja, roeiers roeien zelfs als het bijna vriest! Slechts echt ijs weerhoudt hen van roeien.

Als onderbreking deed Roel mee aan de ergohead (zie nieuwsbrief 3.5), die hij won. Daarnaast was er nog een tweetal testen van de koninklijke Nederlandse roeibond (K.N.R.B.).

Op 27 februari stond er een 20 minuten test op het programma. De eerste bondstest werd gewonnen door David Kuiper, de ergohead door Roel. Ook nu was het weer een strijd tussen deze twee toppers. Roel en David gingen gelijk van start, waarna David geleidelijk iets wegliep. Waar Roel na 15 minuten op 1:35,0 gemiddeld per 500 meter zat, was David met 1:34,7 net iets sneller. Daarna kantelde net als bij de ergohead de wedstrijd. Waar David het steeds moeilijker kreeg en tijden rond de 1:37 noteerde, ging Roel versnellen richting 1:34 en in de laatste minuut wist hij zelfs nog te versnellen tot zelfs 1:24! Een mooie zege dus voor Roel en met 6355 meter 31 meter verder dan tijdens de ergohead; het ergohead record ligt met 6384 nog maar 29 meter verder.

Een week later, op zaterdag 6 maart, stond er een 2K-test op het programma. Besloten was om geen gas terug te nemen voor deze test, aangezien Roel vast wel onder de 6 minuten kon komen en dat zou toch voldoende moeten zijn. De dag ervoor deed hij 's ochtends nog een krachttraining en 's middag roeide hij nog 12-14 kilometer op de Amstel. Hij arriveerde ruim op tijd voor de test om een beetje relaxed te kunnen starten. En zo gezegd zo gedaan. Hij vertrok op zijn oude PR-schema van 1:28, maar na 1000 meter dacht Roel dat er meer in zat en versnelde om in een hele mooie tijd van 5'50.1" te eindigen; exact 2 seconden onder zijn oude PR!

Laat de roeiwedstrijden nu maar komen!

Met vriendelijke groeten

Leendert Hageman

Speciale dank gaat uit naar onze sponsors:

Hoofdsponsor

CONFESSO
onze mensen onze kracht

Subsponsors

**VOPO
POMPEN**

**FITNESS
DE KLOEK**

Het Wapen Van Münster