

Zondag 8 juli, een heerlijke ochtend waarop de rijders van team GOBAD zich weer opmaken voor de wekelijkse fietstraining. Hoewel...

Deze zondag staat er geen reguliere training op het programma, maar heeft Remco een verrassing in petto. Via de mail heeft hij ons al nieuwsgierig gemaakt, de training gaat vandaag namelijk verzorgd worden door Carolien van Herrikhuizen. Wellicht niet direct bij iedereen bekend, maar Google laat er geen twijfel over bestaan, we hebben hier te maken met een op en top topsportster en professioneel coach, een wereldkampioen! Daar gaan we veel van leren!

Zoals altijd verzamelen we in Abcoude en gebruiken we het ritje naar ons trainingsparcours voor het eerste deel van de warming-up. Eenmaal aangekomen nog even lekker de hartslag omhoog met een lange steigerung en na wat korte sprintjes zijn we klaar voor het echte werk.

De focus ligt vandaag op intensieve korte sprintblokken. Carolien stuurt ons echter niet alleen maar weg met het schema, maar neemt uitgebreid de tijd om de achterliggende gedachte duidelijk te maken. Hierbij maakt zij veelvuldig gebruik van haar eigen ervaringen als baanrenner. Waar liggen je aandachtspunten en hoe zou je daar nu specifiek voor kunnen trainen. Kun je een fietstraining wellicht afstemmen op een specifieke afstand op de schaats? Naast het voor de hand liggende fysieke deel, is er ook veel aandacht voor het mentale deel. Hoe krijg je je geest nu zover dat je lichaam tot de beste prestaties zal komen? Hoe voelt het nu als je een sprintblok in je eentje moet doen nadat je net daarvoor hetzelfde blok in tweetallen gereden hebt? Stof tot nadenken!

Carolien, bedankt voor je professionaliteit en je enorme enthousiasme. Het was een bijzondere, mooie en leuke ervaring dat je deze dag onze training verzorgd hebt. Ik ben er van overtuigd dat alle deelnemers moe en voldaan huiswaarts gegaan zijn met nieuwe inzichten die ons in toekomstige trainingen en wedstrijden zeker gaan helpen.

