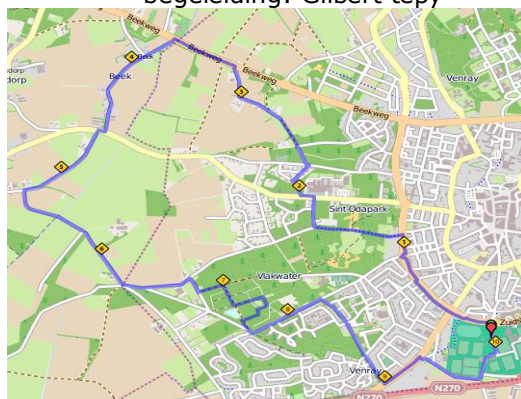


Duurloop Donderdag 24-8-2017

Duurloop donderdag

begeleiding: Gilbert tepy



10 km route

7,5 km route volg route 10 km , bij Merseloweg retour baan

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Het is een training en geen wedstrijd, pas het tempo daarop aan en houdt rekening met het tempo van je medelopers: Duur gaat voor tempo.
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding

Opnieuw beginnen met hardlopen: Yakult Start to Run

Je bent geblesseerd geweest, je hebt lange tijd niet gelopen, je wilt het hardlopen weer oppakken. Start to Run is jouw uitlezen mogelijkheid. Rustig aan beginnen met minutenloopjes in groepsverband. Idealer kan het niet. De 1^e training is op 16 september op 8:30 uur, Voor Atv-ers is de deelname gratis.



Wil je mee doen meld je aan via lopersgroep@atvvenray.nl

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl en aan info@atvvenray.nl.

Als je graag je uitslag op onze ATV-site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar info@atvvenray.nl. Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan lopersgroep@atvvenray.nl

De volgende uitslagen zijn ontvangen:

• Kermis loop Siebengewald 19-8-2017

5 km

Mart van Rooij	20.15	10e
Jan Poels	20.20	12e
John de Rooij	20.51	15e
Marco Jans	20.52	16e

10 km

Ralph Steegh	37.24	2e HS
--------------	-------	-------

Marcel Martens	38.18	5e HS
Roy Dennemans	38.28	6e HS
Richard Noya	44.11	7e H40
Frans Deenen	38.05	1e H50
Marco Jans	39.11	2e H50
John de Rooij	39.11	1e H60
Suzanne van der Wijst	46.17	3e DS

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder
3-9-2017	Apeldoorn	18 & 34 km	Wisenttrail	34 km: Martin Michels 18 km: Ingrid Rongen , Rita Voets
9-9-2019	Venray/ Horst		Clubkampioenschappen Triatlon, ATV Venray 700m zwemmen 20km fietsen 5km hardlopen	Marcel Martens
18-11-2017	Nijmegen	7,5	Night run	Anton Saämena; Femke Caniels, Gilbert Tepy
19-11-2017	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Martin Michels, Britte Stultiens, Pim Stultiens
Zo. 1-10-2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	10 km: José van der Voort, Lydia Jeuken Martin Michels
Zo. 8-10-2017	Eindhoven	M	Marathon van Eindhoven	M: Martin Michels
Zo. 15-10-2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron, Joy Joosten
Zo. 5-11-17	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken
Zo. 5-11-17	Bergen (L)	5, 10 km	Maasduinenloop	
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	Femke Caniels; André Jansen, Pim Stultiens, Briotte Stultiens
ZO 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Wanneer ben ik vet aan het verbranden?

Je loopt in de vetbrandingszone met een hartslag van 50 tot 70 procent van je maximum. Dat is echter nog niet alles.

Enorme voorraad energie

Met een lage intensiteit van 50 tot 70 procent van je maximale hartslag loop je heel traag. Je lichaam haalt de energie dan uit je vetvoorraad. Dit is een erg goede training om aan dat verbrandingsproces te wennen en hier steeds meer van te kunnen profiteren.

Beperkt potje

Hoe sneller je loopt, hoe meer energie uit je koolhydraatvoorraad wordt gehaald (de suikers). Je bezit echter maar een heel beperkt potje energie in de vorm van koolhydraten en hebt voor dagen aan energie in je vetvoorraad beschikbaar.

Minder en meer

Toch is het niet helemaal waar dat je, om af te vallen, steeds je hartslag laag moet zien te houden. Als je veel sneller loopt, verbrand je relatief minder vet, maar is de hoeveelheid vet die je verbrandt in absolute zin wel hoger dan wanneer je langzaam loopt.

Om de kilo's aan te pakken zou je daarom ook snellere trainingen kunnen doen, zoals intervaltraining: herhaalde snelle, korte stukken, met redelijke pauzes tussendoor. Uit onderzoek weten we dat je dan niet alleen onderweg meer vet verbrandt, maar ook nog uren erna.

Bron: Runner's World