

Ga jij met Anton Saämena mee naar de Cursus Assistent Looptrainer De cursus begint op zaterdag 13-1-2018 in Best

Wil je meer weten over hardlopen. Wil meer weten over de normen en waarden van de loopsport. Maar ook over het effect van hardlopen op het lichaam. Dan is de cursus assistenttrainer iets voor jou.

De **cursus assistenttrainer (ALT2)** omvat

- ☐ drie cursusbijeenkomsten (workshops) van ongeveer 2 uur per keer;
- ☐ twee observaties van trainingen;
- ☐ twee maal zelf assisteren bij een training;
- ☐ kort eindgesprek met de opleider/begeleider van de cursus.

Heb je interesse meldt je dan bij André Jansen. Bij grote interesse kunnen we proberen de cursus in Venray te organiseren.

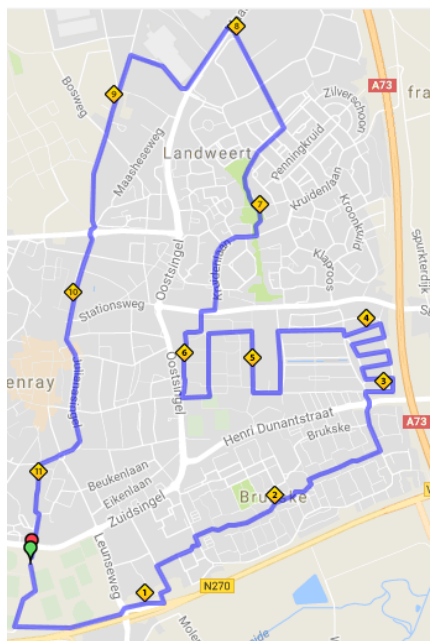
Geen vereniging kan zonder vrijwilligers. Maar een atletiekvereniging kan evenmin niet zonder (assistent)trainers.

Duurloop donderdag 30-11-2017

Begeleiding: Anton Saämena.

Duurloop donderdag 30-11-2017

Begeleiding: Anton Saämena



Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan.
- Gezamenlijk vertrek naar de plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- 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

11,3 km > <http://afstandmeten.nl/index.php?id=2078664>

7,7 km: Afkorten via Christoffelkruid naar Nieuwe Maasheseweg

Zondag ochtendlopers bij het Reindersmeer.



Zoek het
verschil
tussen beide
plaatjes



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:

• 't is voor niks, 27-11-2017 Geldrop 15 km

Rian Hebben	1:14:48
Anita Verbeek	1:21:24
Rota Voets	1:25:20

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
Zo 3-12-2017	Deurne		Zandboscross Limbra Cross	
Zo 3-12-2017	's Heerensberg	15 km	Montferlandrun	Lydia Jeuken
17-12-2017	Groesbeek	7-20-3,5 km	Cross run bike run	Axel van Sleeuwen

Nightrunners

Za 23-12-2017	Roermond		Neelderveldloop Limbra Cross	
Zo 24-12-2017	Wilbertoord	10 km	Winterloop Wilbertoord	Sjors Thielen
26-12-2017	Horst	10 km	Kasteelloop	5 km: Anton Saamena 10km: Marcel Martens, Bart Schilders
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	5, km	Sylvesterlauf	5km: Lydia Jeuken, Monica Clephas, Harry van der Borg, Anton Saämena
Zo 31-12-2017	Pfalzdorf(Dld)	10 km	Sylvesterlauf	10 km: Marcel Martens, Gerda Peeters, Rian Hebben , Nel Classens, Suzanne vd Wijst, Ingrid Rongen
Zo 7-1-2018	Asten		Jaspercross Limbra Cross	
Zo 7-01-2018	Boxmeer	10 km	Oliebollenloop	Sjors Thielen
Zo 14-1-2018	Egmond aan Zee	HM	Halve Marathon van Egmond aan Zee	Ingrid Rongen
Zo 21-1-2018	Helden		Heldense Bossen Cross Limbra Cross	
Zo 28-1-2018	Venray	4, 8 km	Vlakwatercross Limbra Cross	4 km: Sjors Thielen 8 km: Marcel Martens
Zo 4-2-2018	Haelen		Leudal cross Limbra Cross	
Zo 4-2-2018	Apeldoorn	10 EM,25 km	Midwinter Marathon	10EM: André Jansen; 25 km: Britte Stultiens, Pim Stultiens, Martin aan den Boom, Cindy Rosendaal, Joy Joosten, Carin Bron, Lydia Jeuken, José van der Voort, Martin Michels
25-2-2018	Waalwijk	7-20-3,5 km	Cross run bike run	Axel van Sleeuwen
Zo 25-3-2018	Venlo	10 km	Venloop	André Jansen, Pim Stultiens, Femke Caniels, Anita Verbeek, Joy Joosten, Henny Cleef
Zo 25-3-2018	Venlo	HM	Venloop	HM: Martin aan den Boom, Anton Saämena, Martin Michels, Marcel Martens, Bart Schilders, Britte Stultiens,

Zo 8-4-2018	Rotterdam	M	Rotterdam Marathon	M: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort, Cindy Rosendaal, Lydia Jeuken, Martin Michels 10 KM: Femke Caniels
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Hoe houd ik de 10 km vol?

Marc Gerlings 25 november 2017 Prorun

10 km volhouden

Jij bent zo'n hardloper die, als je wil, echt flitsend over het asfalt gaat. Als je dan een tien kilometer wil lopen, gaat het nooit goed. Wat kun je doen om dit probleem op te lossen?

Als we als redactie onze ervaringen delen in de praktijk komen we opvallend vaak een paar vaste punten tegen. Daar hoort deze ook bij: "Voor een korte afstand heb ik veel snelheid in me maar als het echt ver gaat, dan zak ik helemaal door het ijs." Hoe pak je dat probleem nou aan? ??

Het zwarte gat

Hardlopers bedoelen hiermee meestal dat het een aantal kilometers goed gaat. Meestal varieert dat ergens tussen de 3 en 8 kilometer. Daarna houdt het echt op en zakt het tempo in elkaar. Een tien kilometer wedstrijd is dan al een hele opgave. Een halve marathon klinkt voor deze lopers als onmogelijk.??

Je bent benijdenswaardig

Dat je die snelheid in je benen hebt is natuurlijk een ongelooflijk pluspunt. Veel hardlopers zullen je benijden. Het is een heel herkenbaar probleem. Je ziet het ook bij topatleten. Het vraagt veel van Mo Farah of Bekele om die pure snelheid van de atletiekbaan bij een 10 kilometer ook door te zetten naar de hele marathon. Dan heb je het over supergoed getrainde atleten die optimaal door experts en trainers worden bijgestaan. Terug naar jouw trainingen.

Eerste oplossing

Wat kun je er aan doen? Ten eerste; gebruik je sterke punt. Dat is je snelheid. Loop bijvoorbeeld een 8 x 250 meter training. Dat doe je niet op full speed. Gewoon vlot, lekkere vaart maar je regelt het zo goed dat je op het einde nog 5 x 250 meter zou kunnen lopen. Je houdt dus een stevige reserve over en die heb je nodig voor het tweede deel. Het tweede deel is een 5 kilometer duurloop. Die mag je ontspannen lopen. Geen duurloop 3 niveau, te hoog, eerder 2 of 1. Je begrijpt als je die 5 extra kilometers loopt dan heb je daar je energie voor nodig.??

Tweede oplossing

?Deze groep van hardlopers – snel op korte afstanden maar moeite met lange afstanden – heeft de neiging om in het begin veel energie in de snelheid te steken. De kaars brandt te snel op. Daar heeft de trainingsleer een mooie oplossing voor: de piramidetraining.??

De ervaring leert dat deze groep hardlopers plezier heeft in de intervaltraining maar dan met korte afstanden. Verlaag je snelheid maar pas die toe in een piramide die oploopt tot 1200 meter. Vaak worden afstanden van meer dan 800 gemeden door deze groep. Daarom zit de uitdaging in de langere intervalafstanden. Loop bijvoorbeeld: 250 meter, 400 meter (handig als je op de atletiekbaan bent en anders 500), 800 meter (eventueel 1000) en dan door naar 1200. Die laatste valt dan echt tegen maar dat hoort bij deze training. Vervolgens daal je van de piramide af met weer 800, 400 en 250 meter. Loop wel eerst 3 kilometer in, rustig aan, en na de piramide nog 1 kilometer uitlopen.

Derde oplossing

Voor een goede 10 kilometer is het handig als je een paar keer in je opbouw een lange duurloop maakt van in ieder geval 12 kilometer. Dat kan in een vlak tempo maar daar heb jij waarschijnlijk geen zin in. Je wil wat meer snelheid. Voeg na kilometer 7 een stuk in van 5 x 1 minuut snel/vlot. Dan kun je even weer je sterke punt laten gelden en die laatste paar kilometer loop je ook wel uit. Soms gaan die laatste paar kilometers opeens wat makkelijker dan de eerste helft. Opeens blijkt dat je die snelheid vol kan houden. Als je er maar voor zorgt dat je je niet helemaal leegloopt in die 5 x 1 minuut snel.??

Variatie met basiselementen

Je hebt drie trainingsvarianten. Je bent sterk genoeg om je eigen duurvermogen in te schatten en je kunt daarom makkelijk je eigen variant samenstellen. Het spel van deze trainingen = snelheid goed afgewogen naar de overige kilometers + duur om je meer vliegreuven te geven. Die makkelijke snelheidsontwikkeling van je is een voordeel, het zal je wel inspanning en focus kosten om 10 hele kilometers sterk te lopen. Deze trainingen zorgen er voor dat je die inspanning steeds beter kunt inschatten.??

Reactie:

Een erg goed artikel over hardlopen. Hardlopen geeft je inspiratie. Sta ik volledig achter.

Ik kan me hier zeer goed in verplaatsen

Sommige artikelen bijv over marathons heb ik vaak vraagtekens bij .Ik heb bijv . al veel mensen ontmoet die elke maand een marathon lopen. Niet giga diep gaan maar tijden waar een ander van droomt. Echt onvoorstelbaar hoe goed het hun af gaat. Maar ze doen het en niet 1 jaartje achter elkaar

Ze halen zoveel uit hun hardlopen dat ze er veel energie en inspiratie uithalen

En daarom zo goed kunnen volhouden het is alles bij elkaar een plus plus situatie

Alleen maar winst

Gerda Peeters