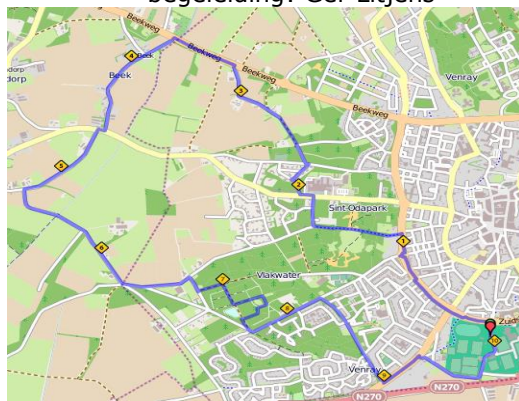


Duurloop Donderdag 11 juli 2019: Ger Litjens

Duurloop donderdag

begeleiding: Ger Litjens



[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

Trainingsschema Juli

Het trainingsschema voor de

- [dinsdagavond buiten de baan training](#) , trainster Gerda Top
- [dinsdagavond baantraining](#), trainer Stan Liebrand
- [donderdagavond baantraining](#), trainer John Klerkx

is gepubliceerd op onze site, naar [schema's](#)

Sterk worden in je vakantie? Dat kan in 7 minuten!

(zonder hardlopen)

Het is bijna of je hebt al vakantie en dus heb je de komende tijd misschien wat minder tijd en/of zin om te trainen. Dat is jammer, want dan verlies je vaak al snel conditie en kracht. Gelukkig kun je onderstaande twaalf oefeningen uitvoeren. Wanneer je dat zeven minuten per dag doet, werk je in zeer korte tijd aan de verbetering van zowel basisconditie als kracht. Ideaal!

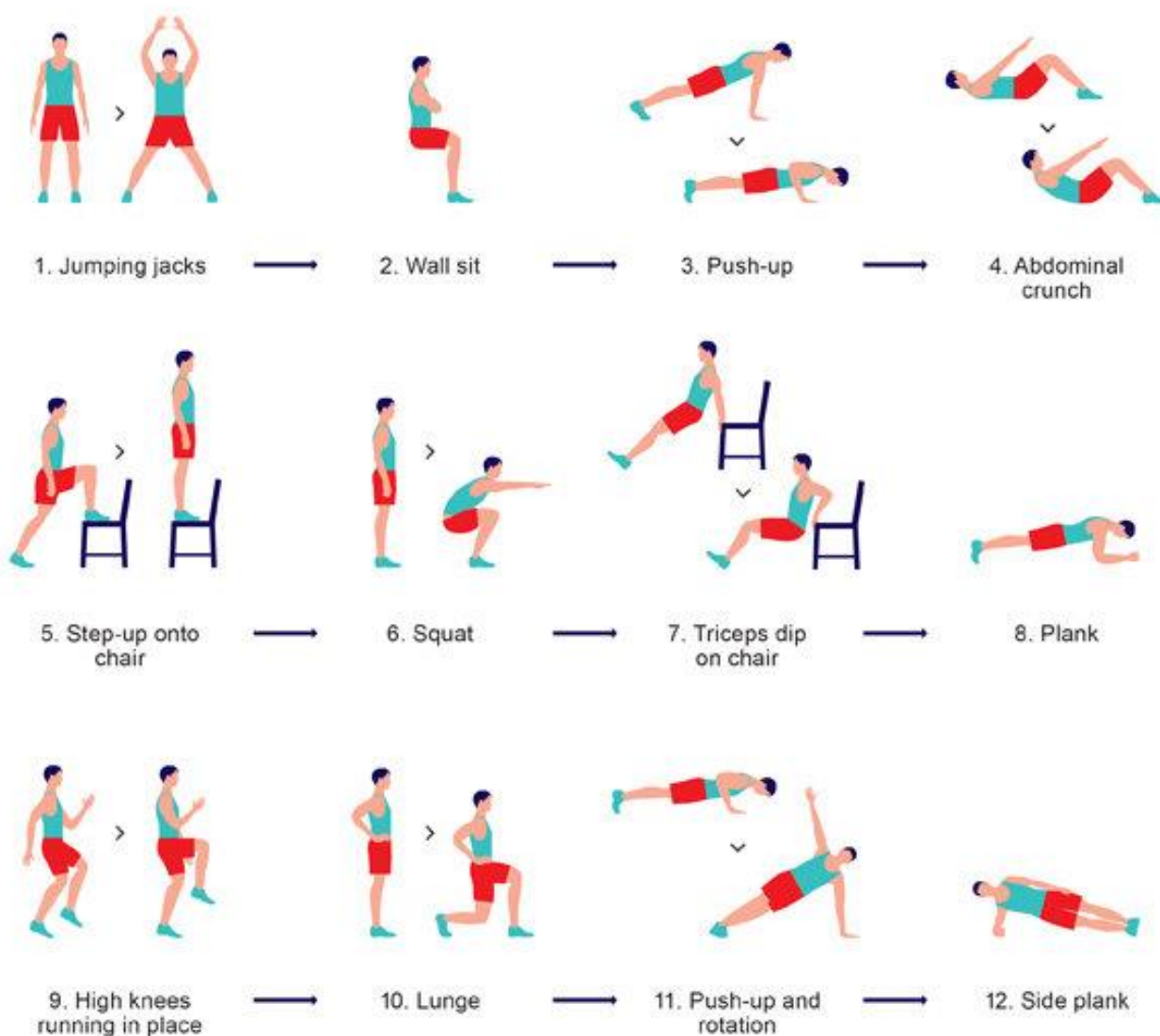
Het is belangrijk dat je alle oefeningen in 20 - 30 seconden achter elkaar uitvoert en vervolgens direct overgaat naar de volgende oefening. Tussen iedere oefening neem je 10 seconden rust. Als je op een schaal van 1-10 zou moeten aangeven hoe zwaar je de oefening zou moeten uitvoeren, dan is dat op het cijfer 8. Ondanks dat je dus vrij snel klaar bent, na 7- 8 minuten zit je work-out er tenslotte alweer op, moet je dus toch flink aan de bak.

Het is belangrijk om de oefeningen in de juiste volgorde uit te voeren. Dit in verband met volgorde van de belasting van de spieren. Na 7 - 8 minuten hard werken merk je goed dat je stevig bezig bent geweest!

Het is een zeer intensieve vorm van trainen waarbij je jezelf zeker in het begin niet over de kop moet jagen. Na een paar dagen kun je er vol tegenaan.

Veel succes!

Bron: <http://well.blogs.nytimes.com/projects/workouts/>



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 en het clubkampioenschap geldt: geef je uitslag voor maandag 12:00 uur **door** aan lopersgroep@atvvenray.nl.

Let op: uitslagen altijd aanleveren in tekstvorm in een mail (als bewijs is een bijlage met screenshot prima).

- **Limbra baancircuit Venray 2-7-2019**

3 km

Roy Dennemans	10:56,15
Geert Linders	11:10,82
Marc Ouedraogo	12:28,34
Martin aan de Boom	13:41,08
Harry van der Borg	13:49,67
Andre Jansen	16:10,99
Monica Clephas	16:53,19

- **Vechtdaltrail Ommen, 6-7-2019**

50 km

Martin Michels	6:05:59
----------------	---------

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. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.

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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
17-08-2019	Siebegewald		25 ^e Kermisloop Siebegewald	
01-09-2019	Beneden Leeuwen	5-10 km; triatlon	Dijkenloop	
15-09-2019			Pieterbeartrail	32km: Martin Michels
22-09-2019	Mill	Duomathon	Raamvallei duomathon	
03-11-2019	New York	M	Marathon van New York	Martin Michels, Martin aan den Boom
07-04-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	M: Ron Smits
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				