

## Trainingsschema's September 2019

De trainingsschema's voor September voor de trainingen op dinsdagen buiten en op de baan en op donderdagen op de baan zijn gepubliceerd op onze site: <https://www.atvvenray.nl/trainingschemas>

## Evenement in zicht? Pak je rust!

(Geldt ook voor de Singelloop)

Het is heel verleidelijk om tot vlak voor een wedstrijd keihard te blijven trainen. Even testen of je de wedstrijdafstand echt in je benen hebt en zo de wedstrijdzenuwen een halt toeroepen. Mentaal gezien helpt dit je misschien, maar lichamelijk doet het je geen goed. In aanloop naar een wedstrijd kun je beter taperen om zo optimaal mogelijk te presteren.

Taperen is je trainingen afbouwen vlak voor een wedstrijd of evenement – vaak in combinatie met een koolhydraatrijke en vetarme voeding. Op die manier verschijn je uitgerust en in topvorm aan de start.

## Gas terug

Het is gebruikelijk om zo'n tien tot veertien dagen voor een wedstrijd of evenement wat gas terug te nemen. Dit betekent niet dat je twee weken op de bank kunt gaan liggen, maar juist dat je kiest voor kortere, minder zware trainingen. Intervaltrainingen met korte explosieve intervallen en tempolopen zijn geschikt om je lichaam in vorm te houden. Verder kun je kiezen voor rustige sporten zoals wandelen of yoga om toch in beweging te blijven.

## Trainingsomvang

Hoe een trainingsschema eruit moet zien tijdens een taperperiode verschilt per persoon. Het ligt vooral aan je doel en de omvang van je trainingen in de voorgaande weken. Schakel dus vooral de hulp van een coach in als je bijvoorbeeld een bepaalde tijd neer wilt zetten tijdens een wedstrijd.

## Regel

Als regel kun je hanteren dat je je trainingen moet afbouwen met veertig tot zestig procent. Dit doe je geleidelijk tijdens je taperperiode. Het is het beste om het *aantal* trainingen gelijk te houden aan de voorgaande weken. Ga wel voor kortere trainingen. Een paar dagen voor de wedstrijd stop je helemaal met je trainingen. Train je voor een wedstrijd van 5 kilometer, dan heeft je lichaam voldoende aan zo'n drie dagen rust. Train je voor een langere afstand, dan mag je gerust nog wat extra dagen vrij nemen.

## De voordelen

De meest voorkomende fout bij hardlopers is te veel trainen voor een wedstrijd. Je lichaam heeft genoeg tijd nodig om te herstellen. Rustdagen en genoeg slaap zijn daarbij onmisbaar. Door vlak voor een wedstrijd wat rustiger aan te doen, ga je spiervermoeidheid tegen. Verder zal je maximale vermogen om zuurstof op te nemen stijgen en je bloedbeeld verbeteren. Dat zal ervoor zorgen dat je fitter dan ooit aan de startlijn zult verschijnen op de dag van de wedstrijd.

## Vertrouwen

Negeer de zenuwen in de aanloop naar een wedstrijd en probeer er vertrouwen in te hebben dat je goed getraind bent. Na wekenlang keihard trainen is het tijd om je lichaam ook wat rust te gunnen. Dan kun je pas echt een optimale prestatie neerzetten tijdens een race.

Bron: *hardlopen.nl*

## Duurloop donderdag 3 oktober, begeleiding Gilbert Tepy

Mocht je een leuke route kennen van 7 tot 10 km kennen, stuur die dan op naar

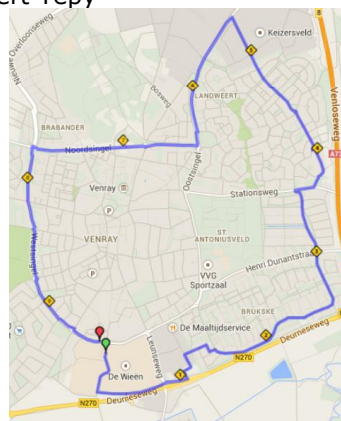
[Lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:Lopersgroep@atvvenray.nl)

Duurloop donderdag 3-10-2019

Begeleiding: Gilbert Tepy



[7,5 km route](#)



[10 km route](#)

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

## Jeugdtrainingen Singelloop

Het blijft leuk en de groep groeit, Woensdag 2 oktober vanaf 14:00 de laatste training.





Atv-ers bij de Posbankloop 2019 (John de Rooij staat niet op de foto)

## Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl) en aan [info@atvvenray.nl](mailto: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](mailto: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](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl).

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

- **Posbankloop, Velp, 29-9-2019**

15 km

|                    |         |
|--------------------|---------|
| John de Rooij      | 1:00:02 |
| Pim Stultiens      | 1:42:33 |
| Petra van Enkevort | 1:22:03 |
| Cindy Verbeten     | 1:26:27 |
| Joy Joosten        | 1:28:27 |
| Britte Stultiens   | 1:42:35 |

- **Kermisloop Belfeld, 29-9-2019**

10 km

|                |       |
|----------------|-------|
| Marc Ouedraogo | 41:10 |
|----------------|-------|

## 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](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl).

| Dag        | Plaats      | Afstand  | Info                                                                                | Deelnemers ATV Venray                                                                         |
|------------|-------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06-10-2019 | Venray      | 5, 10 km | Singelloop                                                                          | 10 km: Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Martin Michels, Silvia Beterams, Ron Smits, Anita Verbeek |
| 13-10-2019 | Eindhoven   | M, HM    | Marathon Eindhoven                                                                  | M: Joost Bovee<br>HM: Martin Michels                                                          |
| 19-10-2019 | St Anthonis | 11,23 km | Trail St Anthonis<br><a href="http://www.trail-events.com">www.trail-events.com</a> |                                                                                               |

| Dag                                                                  | Plaats        | Afstand                             | Info                   | Deelnemers ATV Venray                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20-10-2019                                                           | Amsterdam     | Marathon,<br>Halve Marathon<br>8 km | TCS Marathon Amsterdam | <i>HM: Rian Hebben, Ingrid Rongen, Joy Joosten, Pim Stultiens, Britte Stultiens</i>                                                                           |
| 03-11-2019                                                           | New York      | M                                   | Marathon van New York  | Martin Michels, Martin aan den Boom                                                                                                                           |
| 17-11-2019                                                           | Nijmegen      | 15 KM                               | Zevenheuvelenloop      | Marc Ouedraogo, Joost Bovee, Ron Smits                                                                                                                        |
| 01-12-2019                                                           | 's Heerenberg | 15 km                               | Montferlandrun         | Joost Bovee                                                                                                                                                   |
| 31-12-2019                                                           | Pfalzdorf     | 5, 10 km                            | Sylvesterlauf          | <i>10 km: Joost Bovee</i>                                                                                                                                     |
| 22-03-2020                                                           | Nijmegen      | HM                                  | Stevensloop            | Joost Bovee                                                                                                                                                   |
| 07-04-2020                                                           | Rotterdam     | M                                   | Marathon Rotterdam     | <i>M: Ron Smits</i>                                                                                                                                           |
| 26-04-2020                                                           | Londen        | M                                   | Marathon London        | <i>M: Martin Michels</i>                                                                                                                                      |
| 28-9-2020                                                            | Berlijn       | Marathon                            | Marathon van Berlijn   | <i>Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enkevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers</i> |
| Wedstrijdkalender: op <a href="http://hardlopen.nl">hardlopen.nl</a> |               |                                     |                        |                                                                                                                                                               |