

Gezocht begeleider Duurloop op donderdag.



We zijn dringend op zoek naar nieuwe begeleiders voor de duurloop op donderdagavond. Paul Brown stopt noodgedwongen met de begeleiding, dus..... komen we in de knel als er geen aanvulling komt.
Je loopt toch al mee, wat let je dan om 1x per 5 weken ook de begeleiding te verzorgen.
Belangrijkste taak zorgen voor gezamenlijk vertrek en er opletten dat iedereen ook weer bij de baan terugkomt.
Kom op meld je aan. Reacties naar Andre Jansen

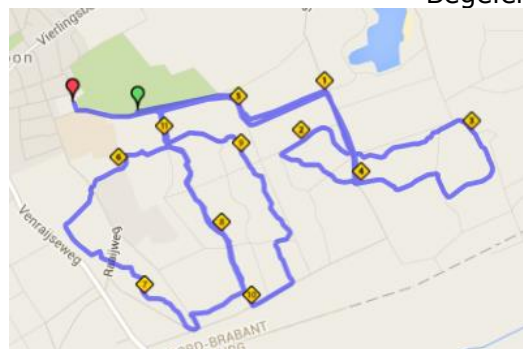


Duurloop donderdag 19-5-2016: Bosloop

Duurloop donderdag 19-5-2016: Bosloop

*Aanvang 19:00 uur locatie Parkeerplaats gelegen bij voetbalvelden Overloon
navigeer naar Bergkamweg 25 Overloon*

Begeleiding: Jean Jacques Wintraecken



<http://afstandmeten.nl/index.php?id=1756904>

Er kan worden gekozen tussen afstanden van 6, 10 en 12 km. De keuzes hoeven pas tijdens de loop te worden genomen. We lopen langs gemarkeerde paden.

Er zitten een paar klimmetjes in de route (goed te doen).

Competitiewedstrijd damestriatlonteam en Herentriatlonteam

Dit wedstrijdseizoen nemen ATV met 2 teams deel aan de competitie;
De wedstrijd data voor het damesteam en het herenteam zijn als volgt:

Dames tweede divisie:

Datum	Afstand	Team samenstelling
12-06-2016 Weert	Olympische afstand	Vera Wismans, Anne Reintjes, Marjon Weijs, Mieke Reintjes
25-06-2016 Oud Gastel	Sprint afstand	Suzanne van der Wijst, Jaimy Claessens, Froukje Hubens, Anne Reintjes

14-08-2016 Leiderdorp	Sprint afstand	Suzanne van der Wijst, Anne Reintjes, Marjon Weijs, Froukje Hubens
10-09-2016 Apeldoorn	Teamwedstrijd	Suzanne van der Wijst, Jaimy Claessens, Mieke Reintjes, Marjon Weijs

De heren derde divisie: Aangepast

Datum	Afstand	Team samenstelling (verwacht)
5-6-16 Almere	Sprint	Nathan ten Holder, Ludy Verstappen, Martien Dupont Frank Timmermans (Geert B)
10-7-2016 Utrecht	Sprint	Geert B, Johan, Marcel Meulendijks, Martien Dupont, Richard Nouya, (reserve Ludy Verstappen)
27-8-2016 Ouderkerk Aan de Amstel	Sprint	Marcel Martens, Geert B, Johan, Nathan ten Holder (reserve Bart)
10-9-2016 Spijkenisse	Teamwedstrijd	Marcel Martens , Bart, Ludy Verstappen, Frank Timmermans (reserve Nathan ten Holder)

Trainingsschema mei 2016

Door problemen lukt het niet het trainingsschema voor dinsdag buiten de baan op de site te publiceren.

Het schema voor komende dinsdag is:

Datum	Lokatie	Loopvorm	Kern
17 mei	St. Anna	Heuveltraining A. Heen-herstel-terug-herstel etc	25'-30' min

Het schema voor de groep van Harry is hieronder weergegeven, het kan zijn dat Jan Poels, die de training verzorgt een wijziging aanbrengt.

Datum	programma		Tempo	Herstel
17-5	2000-1600-1200-800-400	6000	Z3	2 min

Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan lopersgroep@atvvenray.nl met cc aan info@atvvenray.nl, voor maandag 12:00 uur.

• Guus Wokkeloep Panningen 14-5-2016

5 km

Kay Peeters	17.08	1e MNEO
-------------	-------	---------

10 km

Marcel Martens	37.04	2e M35
Suzanne van der Wijst	44.42	4e VREC
Jo Klerken	54.22	10e M65

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken.

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

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
21-5-2016	Helmond	5,10,15	Nightrun	Paul Brown
29-5-2016	Den Bosch	15 km	Vestingloop De Bosch	Jean Jacques Wintraecken, Lydia jeuken, Els Verhaagh
12-06-2016	Oss	HM	Maasdijk Marathon	Sascha Peeters
26-6-2016	Bemelen	7,5 en 15 km	Bemels Beste Boeren Bergloop	
25-6-2016	Merselo	5, 10 km	Merseloop	
25-09-2016	Velp	10, 15 km	Posbankloop	
02-10-2016	Venray	5, 10 km	Singelloop	
06-11-2016	Terschelling	HM	Berenloop	Lydia Jeuken



Finish



7 tips voor de betere training

Simpelweg doorrennen omdat je schema je dat voorschrijft? Nou, dat maakt hardlopen in de eerste plaats niet leuk maar in de tweede plaats kan het je rendement fors naar beneden halen. Lekker in je vel zitten tijdens een training geeft vaak mooie resultaten.

7 tips om je trainingen beter te maken.

1 Verminder de spanning in je bovenlijf

Het lijkt wel alsof iedereen het druk, druk, druk heeft. Tussendoor trainen we nog een uurtje. Of net iets meer als de agenda het toelaat. Je rent daardoor van kantoor naar je training. Soms last van wat pijnlijke schouders tijdens een training? Dat is de opgebouwde spanning.

De meeste hardlopers lassen even een korte wandelpauze in na x-aantal kilometer. Even rustig lopen of stilstaan en doe dan een paar oefeningen met je schouders of armen. Dat haalt de spanning uit je bovenlijf. Draai niet meteen met twee armen tegelijkertijd rondjes. Draai eerst één arm rondjes vooruit of achteruit en dan pas de ander. Na een keer of 10 zijn je armen en schouders los. Dan kan je makkelijker door naar met 2 armen tegelijkertijd rondjes draaien.

2 Schema inruilen voor flow

Dat schema lijkt wel van beton, velen houden zich er trouw aan. Je bent maar een mens, je hoeft niet letterlijk al die getallen op te volgen. De ontwikkeling stimuleren is goed maar je mag ook iets meer op flow lopen. Naar

gevoel je tempo verhogen of verlagen. Heb je een zware kantoordag achter de rug? Dan is die felle start geen goed idee. Je komt door flow zeker ook tot goede resultaten en het past beter bij de situatie.

3 Hoe laat is het?

Misschien een ervaringspunt en daardoor zal het niet voor iedereen kloppen. Je traint vaak op andere tijdstippen dan je een wedstrijd loopt. Toch maakt het veel uit voor je lichaam of je om 10:30 start of je traint altijd aan het einde van de middag. Loop minimaal 2 keer op het starttijdstip van je volgende wedstrijd. Plus, kijk daarbij hoe makkelijk je in het wedstrijdritme kunt komen. Dat hoeft je natuurlijk niet je hele training vol te houden. Een korte afstand, bijvoorbeeld een kilometer, geeft al een redelijke indicatie.

4 Training is ontspanning

Vooraf de hardlopers die zich richten op het lopen van wedstrijden houden een scherpe focus. Vaak toch wat teveel. Alleen de prestatie telt nog en dan wordt het doorstoempen. In de praktijk zie je dat de hardlopers die de trainingen mentaal wat losser aangaan, het type Usain Bolt of Churandy Martina, tot uitstekende trainingsresultaten komen. De lopers die strak alleen maar met het snelheidsdoel in zich lopen eerder opbranden. Zorg voor de nodige portie lol en ontspanning in trainingen. Ook bij de sleutelmomenten zoals interval- of tempotrainingen.

5 Trend in krachtsontwikkeling

In de hardloopsport is een duidelijke trend naar krachtontwikkeling zichtbaar. In de jaren tachtig ging het vooral om hardlopen en niet zeuren. Nu is core stability voor de krachtige ontwikkeling van bekken, rug- en buikspieren ook bij de recreant een redelijk normaal verschijnsel. Steeds vaker schrijven trainers programma's met core stability en krachtoefeningen. Denk vooral aan squats en lunges met extra gewicht en diverse sprong oefeningen. Deze trend zorgt er voor dat je niet alleen krachtige spieren kweekt die in staat zijn tot een explosievere hardlooppas. Het idee is ook dat het sterke lichaam in staat is om blessures beter op te vangen en deels te voorkomen.

6 Voed je dag

De voeding en drinken ongeveer de 24 uur voor je training bepalen hoe goed je tank gevuld is om de training te kunnen lopen. Je training begint daardoor een dag eerder in de voorbereiding. Eet gebalanceerd, kijk daarvoor naar de nieuwe Schijf van Vijf. Drink genoeg.

7 Versnellingsloopjes na afloop

Geheimtip: Doe op het eind van de training een paar versnellingsloopjes. Veel hardlopers doen dit in de warming-up om goed warm te worden en alle spieren, langzaam en snel, aan te spreken. Een paar versnellingsloopjes aan het slot zorgen voor een positief einde van de training. Maak ze niet te lang want je bent al moe van de afgelopen kilometers. Even 4 x 60 tot 80 meter versnellen is heerlijk. Met een goed gevoel ga je de cooling-down in.

(Bron prurun)