

Accommodatie gesloten

CORONAVIRUS EN ATV

- geen trainingen meer
- baan, krachthonk, kantine en kleedkamers zijn gesloten
- geldt voor de loopgroepen, wandelaars, triatlon en baanatletiek
- tevens voor "jeugdsport kennismakingsproject", "Start to run", NSG-atleten, "trainingspakkenwedstrijden"
- als uitvloeisel geen "Starmeting" op 5 april voor de junioren en C-D-junioren baanatletiek

zie voor uitleg [ATV-site](#)

De nieuwe maatregelen van het kabinet genomen op 23-3-2020 moeten nog worden verwerkt

Zwembad (Laco) Venray is gesloten

Oud Papier inzameling

De hulp bij het inzamelen van Oud Papier bij de container aan de Weg in de Berg gaat wel gewoon volgens rooster door. Dit geldt tot nader bericht.

Coronavirus en activiteiten atletiekunie

Een dagelijkse up date lees op de site van de AU: <https://www.atletiekunie.nl/nieuws/coronavirus-en-activiteiten-atletiekunie>

Beste ATV-er

Het zijn onwerkelijke tijden waarin iedereen in een andere modus terecht komt. ATV-ers trainen nog wel maar in hun eentje. We volgen het nieuws en wachten af.

We kijken extra om naar onze geliefden en onze burens.

Voor iedereen veel gezondheid, inventiviteit en kracht. Achter de wolken schijnt de zon, we kijken uit naar betere tijden.

Zorg goed voor jezelf, elkaar en blijf gezond

De kracht van touwtjespringen

Misschien wel de beste alles-in-een training? Touwtjespringen. Goedkoop én veelzijdig.

Het is de ideale training voor thuis.

Werk aan je coördinatie, je uithoudingsvermogen, je timing, je balans, je snelheid, je kracht én je explosiviteit.

*Het materiaal voor deze super alles-in-een training? Een **touwtje** en een beetje geduld.*

In-spin-de-bocht-gaat-in

Wie heeft het niet gedaan als kind? In je eentje of met heel de klas: touwtjespringen. Maar ook voor atleten is deze vorm van bewegen een goede manier om te werken aan kracht, snelheid en explosiviteit. Met name de achillespezen, kuit, enkel- en voetspieren worden stevig aan het werk gezet. Met 10 minuten springen (120 skips per minuut) verbruikt een 75 kg zware man ongeveer 130 calorieën. Hoe sneller je springt, hoe hoger dit energieverbruik.

Touwtjespringen net als hardlopen?

Touwspringen maakt deel uit van de zogenaamde plyometrische training. Het doel van deze training is om in een zo kort mogelijke tijd een grote hoeveelheid kracht te genereren. Vooral de snelle (type I) spiervezels worden hierbij geactiveerd. Het lichaam maakt gebruik van 'voorrek' om meer kracht om te kunnen zetten. Net zoals de achterwaartse beweging wanneer je een bal ver wilt gooien, veert het lichaam licht in om vervolgens hoger uit te komen. Een voordeel van touwtjespringen is dat het ook het bovenlichaam traint. Zowel je schouders als armen en rug worden aan het werk gezet.

Verbetering van kracht, uithoudingsvermogen en snelheid

Door twee keer per week plyometrische training toe te voegen aan je programma, kun je flinke vooruitgang boeken in kracht, uithoudingsvermogen en snelheid. Dit heeft vooral te maken met een verbetering in motorische aansturing. Door de bewegingen zo snel mogelijk uit te voeren worden de zenuwbanen geprikkeld zich te ontwikkelen. Er ontstaan nieuwe zenuwbanen en al aanwezige zenuwbanen worden beter in hun werk. Zo kunnen signalen vanuit de hersenen de spieren sneller bereiken. Met meer reactievermogen en snelheid tot gevolg. Ook zorgt springen voor een toename in de oxidatieve capaciteit (uithoudingsvermogen) van de spier en een toename in de oppervlakte van de spiervezels (en dus meer kracht). Tien minuten touwtjespringen (120 skips per minuut) zou dezelfde verbetering in uithouding opleveren als 6 minuten fietsen (3.2 km = 32 km per uur), 12 minuten hardlopen (12 km/uur) of 12 minuten stevig doorzwemmen (700 meter).

Aerobe en anaerobe training

Wanneer je minimaal 10 minuten continu aan het springen bent is er sprake van een goede aerobe prikkel waarbij je tot wel 80% van je maximale hartslag kunt bereiken. Door de snelheid van het springen op te voeren en de tijdsduur terug te brengen tot 30-120 seconden, maak je er een goede anaerobe training van. Je hartslag kan hierbij oplopen tot 100% van zijn maximum.

Drie keer je lichaamsgewicht, bij elke sprong

Net zoals hardlopen is touwtjespringen een gewichtsdragende activiteit. Hierdoor worden je botten gestimuleerd om extra botmassa aan te maken. Met een betere botdichtheid als gevolg. Drie keer per week 5 minuten touwspringen is voldoende om te zorgen voor een aanzienlijk betere botdichtheid. Door slechts 2.5 cm hoog te springen moeten de botten al 1-3x het lichaamsgewicht opvangen.

Touwtjespringen als warming-up

Naast een goede training kan touwspringen ook worden gebruikt als warming-up voor een kracht- of looptraining. Het zorgt voor een toename in bloedstroom naar zowel het onder- als het bovenlichaam. Door de snelheid langzaam op te voeren is het lichaam na een korte sessie (maximaal 10 minuten) klaar voor de training. Voor een extra intensieve training kan touwtjespringen ook worden toegevoegd aan een loop- of krachttraining waar na elke interval of set oefeningen een springoefening wordt toegevoegd (bijvoorbeeld 100 keer springen).

Tips voor een effectieve touwspringtraining

1. Om de juiste touwlengte te meten ga je met beide voeten midden op het touw staan. De uiteinden moeten tot je oksels komen. Katoenen touwen zijn trager dan plastic en leren touwen rekken in de loop van de tijd uit.
2. Draai het touw bij het springen vanuit je polsen rond en houd je handen ter hoogte van je middel op ongeveer 5 centimeter van je lichaam.
3. Probeer op de bal van je voet te landen waarbij je voeten zo kort mogelijk contact maken met de grond. Zet je knieën niet op slot.
4. Begin met drie keer 1 minuut met 30 seconden rust. Breid het elke week met een minuut uit. Met name de eerste paar weken is het verstandig om minimaal 1 dag tussen twee springtrainingen te plannen.
5. Een houten of rubberen vloer (tegels) zijn ideaal. Spring liever niet op asfalt of beton.
6. Varieer door eenbenig te springen, te wisselen in tempo, achteruit te springen, links en rechts te springen of afwisselend op het linker- of rechterbeen te landen (alsof je aan het hardlopen bent).

Bron: Prorun

Blijf in beweging: een idee.

<https://twitter.com/i/status/1240299828459995136>

wel lagere hoogte hanteren

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
05-04-2020	Rotterdam		Marathon Rotterdam	AFGELAST
05-04-2020	Gemert	5, 10 15 km	Molenbroekloop	UITGESTELD
19-04-2020	Overloon		PLUS Kleffenloop	AFGELAST
26-04-2020	Londen	M	Marathon London	AFGELAST
09-05-2020	Horst		Rundje um ut hundje	AFGELAST
16-05-2020	Panningen		Guus Wokke opticienloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
17-05-2020	Escharen		Esterun	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens
17-05-2020	Nijmegen		Mariekenloop	AFGELAST
06-06-2010	Ottersum		Ossenloop	
06-06-2020	Deurne	10 km	Deirne City Run	Sjors Thielen
20-06-2020	Gennep		Gennepershuysloop	
26-06-2020	Weert		Mediweert Singelloop	10 km: Joost Bovee
27-6-2020	Merselo		Merseloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
17-08-2020	Siebegewald	10 k	Kermisloop Siebegewald	Sjors Thielen
13-09-2020	Deurne	10 km	Vescom	Sjors Thielen
28-9-2020	Berlijn	Marathon	Marathon van Berlijn	Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Nel Selten, Carin Rongen, Yvonne Steegh, Petra van Enckevort, Jeroen Oudenhoven, Harry van der Borg, Maurice Clabbers, Cindy Rosendaal, Martin aan den Boom
4-10-2020	Venray	5 10 km	Singelloop	10 km: Joost Bovee, Sjors Thielen
4-10-2020	Londen	M	Marathon Londen	M; Martin Michels
11-10-2020	Eindhoven		(Halve) Marathon Eindhoven	HM: Joost Bovee
11-10-2020	Parijs		20 km loop	Marc Ouedraogo
25-11-2020	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>Afstand</i>	<i>Info</i>	<i>Deelnemers ATV Venray</i>
15-11-2020	Nijmegen		Zevenheuvelenloop	15 km: Joost Bovee
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				