

ATV is in lockdown: geen trainingen voor de leden van 18 jaar en ouder tm 18-1-2021

Zo daag je jezelf uit! (En waarom je dat vooral ook moet doen)

Door jezelf uit te dagen, haal je het beste in jezelf naar boven! Een duidelijke stip op de horizon zorgt ervoor dat je gemotiveerd blijft doorzetten en je jouw doelen vanzelf verwezenlijkt.

Ieder doel dat je stelt, is een uitdaging voor jezelf. Het stellen van ambitieuze doelen helpt om het beste in jezelf naar boven te halen. Bovendien ben je hierdoor bewust bezig met de vooruitgang die je boekt waardoor je betere resultaten bereikt. De incidentele rondjes hardlopen maken plaats voor gerichte trainingen waar je sterker en sneller van wordt.

Focus op progressie

Zonder hardloopevenementen in het vooruitzicht kan het lastig zijn om concrete doelen te stellen. Maar zeker niet onmogelijk. In plaats van doelen aan een bepaald evenement te koppelen, kun je de focus leggen op progressie. 5 kilometer volhouden zonder pauze? Een 10 kilometer binnen het uur volbrengen? Of iedere maand een kilo afvallen? Dat zijn doelen waar je ook nu mee aan de slag kunt!

Het hoeft niet altijd groot, groter, grootst. Jouw doel kan ook zijn om twee keer in de week hard te lopen, je looptechniek te verbeteren of meer plezier te ervaren tijdens het hardlopen. Doelen op korte termijn zijn zelfs makkelijker vol te houden en dragen bij aan jouw progressie op lange termijn.

Blijf gemotiveerd

Wanneer je eenmaal een doel hebt gesteld, ga je waarschijnlijk ook je best doen om dit te bereiken. Doelen houden je gemotiveerd en zorgen ervoor dat je minder snel opgeeft. Met een uitdagend einddoel voor ogen, is het makkelijker om jezelf de deur uit te slepen. Ook wanneer het koud en guur is buiten, je weet tenslotte waar je het voor doet! En gaat het even niet zo lekker? Kijk dan naar wat je al bereikt hebt en put daar positieve energie uit.

Vier de hoogtepunten

Hoe klein of groot je de uitdaging voor jezelf ook maakt, successen moeten gevierd worden! Het behalen van een doel is een moment om stil te staan bij de progressie die je hebt geboekt. Je hebt doorgezet en dat mag beloond worden! Het vieren van je behaalde successen motiveert en dagen je uit om hetzelfde resultaat nogmaals te behalen of zelfs te verbeteren.

Bron Hardlopen.nl

Hardloophdoelen formuleren

Vroeg of laat krijgt elke hardloper last van een kleine of grote motivatiedip. Tenzij je jezelf steeds weer een doel stelt. Bijvoorbeeld vijf kilometer onafgebroken hardlopen, meedoen aan hardloopevenement of misschien wel een (halve) marathon plannen. Het is al vaak bewezen dat een doel helpt om vol te houden, dat geldt ook voor hardlopen. Het houdt je scherp en gemotiveerd. Ga met onderstaande tips en stappen aan de slag, voor een succesvolle aanpak van jouw volgende hardloophdoel.

Hardlopen is laagdrempelig. Dat is een groot voordeel: je kunt het bijna overal doen op het moment dat jou uitkomt. Het kost ook geen reistijd, parkeer- of entreegeld. En je kunt het alleen doen. Maar de keerzijde daarvan is dat je op jezelf bent aangewezen. Waardoor het soms lastig is de motivatie op te brengen om de deur uit te gaan. Zeker als het bijvoorbeeld regent. Daar helpt een goed geformuleerd doel bij.

1. Duidelijk en realistisch

"Ik wil vaker of langer hardlopen." Mooi! Maar wat betekent dat dan precies? Een goed geformuleerd doel is duidelijk en realistisch. Vraag jezelf af: is het glashelder wat ik wil bereiken? En ook belangrijk: past het doel bij mijn leven én mijn persoon? Want wat voor de één een makkie is, is voor de ander onhaalbaar.

2. Agenda

Een tip van trainer Rob Veer: 'Kies vaste momenten in de week waarop je gaat hardlopen, werken aan je core en alle activiteiten die horen bij jouw hardloophdoel. Blokkeer die uren ver vooruit in je agenda en laat

slechts bij hoge uitzondering andere afspraken voorgaan. Regelmaat in je training verhoogt je rendement en lopen wordt dan een gewoonte waardoor het steeds vanzelfsprekender en makkelijker is om te gaan. Gewoonte maakt je minder afhankelijk van motivatie.'

3. Motivatie

Wat is de motivatie achter jouw doel? Waarom is dit doel zo belangrijk voor je? Verlies die intentie nooit uit het oog want het is de basis om iets te veranderen. Voor de meeste doelen geldt: volhouden gaat makkelijker als je intrinsiek gemotiveerd bent, oftewel wanneer de verandering vanuit jezelf komt.

4. Vandaag

Morgen starten? Nee, vandaag. Vandaag is het ideale moment om met je doel te starten. En ook om opnieuw te beginnen. Want heb je bijvoorbeeld je training overgeslagen, ondanks je goede voorbereiding en inzet? Kan gebeuren, wees niet te streng voor jezelf. Maar pak, eventueel met een buddy (lees hier meer over in het artikel [Doelen volhouden](#)) de draad weer op en start opnieuw. Vandaag.

5. Babysteps

Babysteps: een veelgebruikte term bij het formuleren en volhouden van doelen. Neem die woorden eens letterlijk. De eerste stapjes die een baby neemt, zijn heel klein. Maar de baby zelf is dolenthousiast en trots. De stapper doet namelijk iets voor de eerste keer. Datzelfde geldt straks voor jou. Een nieuw doel, betekent vaak nieuwe dingen doen: zoals een extra keer in de week lopen, of een kilometer verder gaan of misschien aansluiten bij een loopgroep. Begin daarom met de kleinst mogelijke stap, zodat je zeker weet dat je deze ook werkelijk neemt. Andere metafoor die hierbij past: 'Het kost enorm veel energie om een trein in beweging te duwen, maar rijdt deze eenmaal dan is er veel minder energie nodig.'

6. Anticiperen & jokers

Wat doe je als... je moe bent, het regent, je hardloopmaatje afzegt, je laat thuis bent. Hindernissen, uitwegen en excuses: wees ze voor. Maak een lijst van alle mogelijke obstakels die op je pad kunnen komen, en bedenk daar een oplossing bij. Hou wel in je achterhoofd: altijd streng oordelen werkt soms averechts. Dus bedenk ook of, wanneer en hoe vaak je een joker mag inzetten. Ook blessures hoeven niet direct een kruis door je hardloopdoelen te betekenen. Rob: 'Loop je tegen een blessure aan? Gooi dan niet direct je doel overboord. Het is vervelend wanneer je bijvoorbeeld de geplande 10-kilometer moet schrappen, maar je kunt wel doorgaan met kleine subdoelen. Eventueel tijdelijk met een andere sport.'

Bron Hardlopen.nl

Trainingsschema Januari 2021

Op de website zijn de [trainingsschema's Januari 2021](#) gepubliceerd.

Voor de groep van de dinsdagavond baantraining heeft Stan Liebrand voorstel voor coronaproef aan de weerstand te werken.

Voor de groep van dinsdagavond "buiten de baan" heeft Gerda Top een "Lockdown"-trainingsschema gemaakt.

Voor de groep van de donderdag baantraining kan het schema van de intervaltrainingen in coronatijd weer worden opgepakt.

Laten we hopen dat we vanaf 9 januari weer groepsgewijs kunnen trainen

Trainingsschema Beginnersgroep (Start to Run najaar 2020)

Het trainingsschema voor de weg van 5 km naar 60 minuten aangesloten hardlopen is gepubliceerd op de [website](#).

Universele hardlooptip.

Geef blessures de tijd om te genezen

De meeste hardlopers willen na een blessure weer zo snel mogelijk de weg op. Een grote vergissing. Neem de tijd. Een belangrijke regel voor de herstelfase na een blessure luidt: je hebt twee keer zoveel tijd nodig als de blessure duur zelf om weer op je oude niveau te komen. Als je dus vier weken uit de running was, dan moet je acht weken de tijd nemen om je gebruikelijke training weer op te pakken. Nog een tip: train de eerste weken na een blessure iets minder intensief dan wat je gevoel je ingeeft.

Tip: kijk ook een op www.sportzorg.nl

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	9-2-2021 Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
De Halve Marathon van Egmond van 10-januari 2021 is afgelast				
09-02-2021 De Leudalcross gaat niet door, de eerstvolgende editie is in het seizoen 2021/2022				
De NK 10km / Groet uit Schoorl Run op zondag 14 februari 2021 gaat niet door				
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
03-10-2021	Venray	5,10 km	Singelloop Venray	
27 en 28 maart 2021	Venray	4, 8 km	VlakwaterCross	
19-09-2021	Venlo		Venloop	
17-10-2021	Amsterdam		Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam		Marathon Rotterdam	
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

Corona houdt ons in haar greep.
Wat staat ons na 19 januari te wachten?