

Donderdag 13 mei: Hemelvaartsdag, accommodatie gesloten, geen trainingen

Trainingsschema mei

Het trainingsschema voor de maand mei voor

- De dinsdag buiten de baantraining, trainer Gerda Top;
- De dinsdag baantraining, trainer Stan Liebrand;
- De donderdag baantraining, trainer John Klerkx;

is gepubliceerd op onze [website](#).

Duurloop donderdag 13-05-2021: Hemelvaartsdag ,geen duurloop,

Mythe #8

De lange duurloop in de marathonvoorbereiding heeft alleen nut als je telkens het tempo opvoert

Fout! Je zou kunnen denken dat het succes van de Afrikaanse lopers een revolutie in de looptraining teweeg heeft gebracht. Dat is niet waar. De door Europese loopcoaches als Brother Colm O'Connell of Renato Canova ontwikkelde trainingsmethoden, waar ze dit succes aan te danken hadden, was al jaren gemeengoed. 'De snelste marathonlopers van tegenwoordig trainen niet anders dan men vroeger deed, alleen zwaarder,' zegt de Italiaanse arts en trainer Gabriele Rosa, die ooit Paul Tergat tot 's werelds beste langeafstandslouper maakte. 'Daar hoort bij dat ze bij de lange duurlopen tijdens de marathonvoorbereiding het tempo steeds verder opvoeren.'

Maar heeft dit ook zin voor recreatielopers? Nee, zegt Boston Marathon-winnaar Amby Burfoot. Bij gebrek aan wetenschappelijk onderzoek besloot Burfoot moderne trainingsliteratuur onder de loep te nemen. Hij stelde vast dat lopers die hun vetstofwisseling nog niet genoeg op orde hadden om moeiteloos de 30 kilometergrens te passeren, door bijna alle deskundigen werden aangeraden om dit eerst eens te oefenen met een lange duurloop in een langzaam tempo. 'Een lange versnellende duurloop is alleen weggelegd voor topatleten,' vat Burfoot samen. 'Lopers van wereldklasse proberen vaak, via geleidelijke opvoering van de trainingsintensiteit een compensatie-effect te genereren. Maar voor doorsnee-hardlopers kan dit schadelijk effecten met zich meebrengen. Vaak wordt zelfs het risico van overbelasting op de koop toegenomen. Dit werkt alleen als je - zoals topatleten - bent opgewassen tegen het versneld opbranden van de energiereserves.'

Waarom dagelijkse beweging goed voor je is!

Tegenwoordig rollen we uit ons bed en werken we thuis. Nog net even een nette blouse aan voor de online vergadering. Met daaronder je pyjamabroek. Het kan allemaal. Even de deur open maken voor je boodschappen. En ook de bezorger van je nieuwe schoenen staat voor de deur. Als je wilt dan kun je de hele dag in huis blijven zitten. Of dit goed is voor je gezondheid? Niet echt...

Al eerder – in 2016 – ontvingen we de 'Europees kampioen zitten' titel. De gemiddelde Nederlander zit bijna negen uur per dag. Maar opvallend genoeg zijn we ook één van de landen met de hoogste sportdeelname en koploper wat betreft andere vormen van fysieke activiteiten. Niet alleen maar zittend nieuws dus!

Langdurig zitten

Je spreekt van langdurig zitten als je meer dan twee uur achter elkaar zit, of in totaal meer dan vijf uur per dag. Waarom is dat niet handig? Langer dan drie kwartier zitten stimuleert de vetopslag rondom je buik. Je grote beenspieren verliezen een paar gram spiermassa en je stofwisseling gaat omlaag. Lang stilzitten is dus langzaam aftakelen. Sporten is natuurlijk een goed idee. Maar een uur sporten compenseert het schadelijke effect van negen uur zitten niet.

Sitting breaks

Hoe kun je deze aftakeling tegengaan? Maak kennis met sitting breaks: sta elk uur op en beweeg één tot

twee minuten. Laat je hartslag daarbij flink omhoog gaan. Dat lukt het beste in de vorm van krachttraining: opdrukken of squats bijvoorbeeld. Wissel zitperiodes af met beweging. Draai tijdens je werkzaamheden een wasje zodat je de trap op kan rennen en doe een dansje tijdens het ophangen van de was. Vergader staand of wandelend en ga opdrukken tijdens het koffie zetten. Dit is ook goed voor je hersenen: door te bewegen gaat er meer energie naar je spieren en krijgen je hersenen indirect even rust. Daarna kun je weer beter nadenken.

De lunchwandeling

Wil je echt je energie terugkrijgen? Wandel dan vóór je lunch minimaal een half uur. Heb je vier tot vijf uur van tevoren niets gegeten? Dan beweeg je nuchter en stimuleer je je vetverbranding. Water, thee of zwarte koffiedrinken kan wel, maar neem dan geen tussendoortjes of suiker en melk in je koffie. Dit geeft je een boost omdat vetten langdurig energie afgeven. Sluit je wandeling af met een goede maaltijd met veel groente, eiwitten en gezonde vetten. Denk aan verse soepen, salades, eitjes, noten en peulvruchten. Houd je dus vooral niet aan de Nederlandse beweegnorm van dertig minuten per dag matige intensieve beweging. Beweeg vaker, verspreid over de dag. Ga erop uit, dans, spring en beweeg door je huiskamer.
Bron: hardlopen.nl

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

Let op: uitslagen aanleveren tekst vorm in een mail (bijlage screenshot is prima)

1-5-2021, Marathon virtueel Abott World Marathon Majors

M

Gerda Peeters

4:43:28

Foto's van

Dit jaar gaan we in de nieuwsbrief recente foto's opnemen van hardloop-activiteiten van de lopers en triatleten. Voorwaarde is wel dat er een connectie met ATV is.



4-5-2021: 2 minuten stil



1-5-2021: Gerda na de virtuele marathon



4-5-2021: daar gaan ze



8-5-2021: de beginnersgroep bij de Volmolen



10-5-2021: Trimtoestel in wording



10-5-2021: ATV accommodatie rookvrij

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.

Nieuw loopevenement: Ysselsteyn 100 run op 10-10-2021.

Dit is een run ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van Ysselsteyn.

Deze zal worden gehouden in de bossen bij de Paardekop.

Route door mooie natuur, komt achter langs het Duitse kerkhof, langs uitkijktoren e.d.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
19-07-2021	Oss	HM	Maasdijkrun	Marc Ouedraogo
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
12-09-2021	Deurne		Vescom Halve Marathon (Onder voorbehoud)	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	Harry van der Borg, Marc Ouedraogo
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Harry van der Borg
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	
10-10-2021	Ysselsteyn	5, 10 km	Ysselsteyn 100 run	
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24-10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

1-15 Mei 2021			Rundje um T Hundje Virtuele editie	André Jansen, Marcel Martens
Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast
10-07-2021	Gemert		City Run	Afgelast