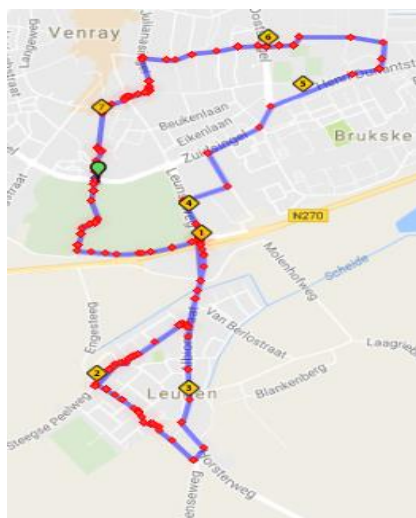


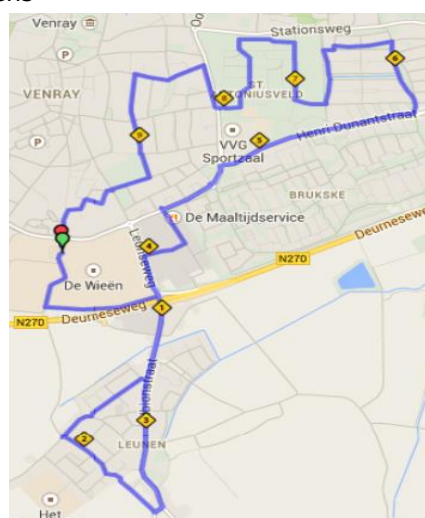
Duurloop 01-12-2016

Duurloop donderdag 01-12-2016

begeleiding: Ger Litjens



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

Trainingsschema's December

Op de site is gepubliceerd [het trainingschema](#) voor

- De dinsdag [buiten de baan training](#), trainster Gerda Top

Zaterdagtraining.

Op zaterdagmorgen train en op dit moment 3 groepen:

- de groep van trainer Ger Verstegen
- de deelnemers aan Start to Run maart 2016 (Trainer Bart Hermans)
- de deelnemers aan Start to Run september 2016 (trainer Bart Hermans)

Zowel Bart als Ger zijn tot 1-1-2017 verhinderd de trainingen te verzorgen. De trainingen worden tot die datum verzorgd door Harry van der Borg, Monique van Thorn en André Jansen. De training voor alle groepen start om 8:30 uur. Na gezamenlijk inlopen en Loopscholing volgt de eigen training.

De start is dus om 8:30 uur op de parkeerplaats Vlakwatergebied aan de Kempweg.

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

- **Zandbergcross, Deurne, 27-11-2016**

Korte Cross, 4,950 km

Sjors	Thielen	16:29	
Nathan	Ten Holder	22:50	18e plts
Lange Cross, 9,8 km			
Richard	Noya	42:49	19e plts M40

- **Ell, Halve Marathon, 27-11-2016**

Marco	Jans	1:24:11	4e plts M50
Geert	Linders	1:24:11	

- **Willemstad, Curacao KLM Marathon, 27-11-2016**

John	De Rooij	3:07:37	
------	----------	---------	--

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
4-12-2016	's Heerenberg	15	Montferlandrun http://www.montferlandrun.nl	Jean-Jacques Wintraecken; Lydia Jeuken; Andre Jansen
18-12-2016	Roermond		Neelder Veldloop Profcore Limbracross circuit	
26-12-2016	Horst		Kasteellloop	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg 10 km: Paul Brown
31-12-2016	Phalzdorf *dld)	5, 10	Sylvesterlauf http://sylvesterlauf.de	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg, Lydia Jeuken
8-1-2017	Someren		Jaspercross Profcore Limbracross circuit	
15-1-2017	Helden		De Heldense Bossen Cross Profcore Limbracross circuit	
29-1-2017	Venray	4 en 8 km	Vlakwatercross Profcore Limbracross circuit	
3-2-2017	Blerick	7,5 - 15	Berden Voorjaarsloop www.berdenvoorjaarsloop.nl	7.5: Jean-Jacques Wintraecken, Harry van der Borg
12-2-2017	Haelen		Leudal Cross Profcore Limbracross circuit	
12-2-2017	Schoorl	HM	Groet uit Schoorl Run www.groetuitschoorl.nl	Ingrid Rongen; Rita Voets
19-3-2017	Nijmegen	5, 10 HM	Stevensloop www.stevensloop.nl	10 km: Pim Stultiens, Britte Stultiens HM: Jean-Jacques Wintraecken; Sascha Peeters
26-3-2017	Venlo	5, 10 km, HM	Venloop	10 km: Kees Moerkerk, Daan van der Einden, Sylvia Wismans, Harry van der Borg; André Jansen, Erna Emonts; Anita Verbeek-Versteegen; Nathan ten Holder. HM: Lydia Jeuken, Jose van der Voort, Anton Saämena, Peter Gijzen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonnie van Ginkel, Martin aan den Boom; Marcel Martens, Susanne van der Wijst, Bart Schilders
9-4-2017	Rotterdam	¼ M, 10 km. HM. M	Marathon Rotterdam http://www.nnmarathonrotterdam.nl	1/4M: Pim Stultiens, Britte Stultiens
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder



Finish



De 6 meest effectieve rompoefeningen voor hardlopers

Versterk je loopbasis met deze zes oefeningen en ontdek ook welke je absoluut moet vermijden.

Zet meer spieren aan het werk dan een machine ooit zal kunnen.

Je kunt als hardloper veel dingen die je tegenkomt negeren: vervelende autobestuurders, de plaagstootjes van je loopmaatje en een goedbedoeld maar slecht advies als je een wedstrijd loopt.

Er zijn echter ook zaken waar je niet omheen kunt, zoals je rompspieren, die elk deel van je lichaam stabiliseren. Met een zwakke *core* (romp) zal alles in je lichaam veel sneller vermoeid zijn.

Nooit meer

We hebben het hier over alles van je schouders tot onder je heupen. Het volstaat dus niet om alleen je buikspieren sterker te maken. Niet alle oefeningen voor je core zijn even goed. Sommige zijn zelfs ronduit waardeloos.

Als je sterke rompspieren wilt, moet je de volgende zes oefeningen doen. En beloven dat je de twee aan het eind van dit artikel nooit meer doet.

1. Variaties op de plank

Goed omdat: Bij de plank pak je tegelijkertijd je schouder-, rug- en buikspieren aan.

Uitvoering: Je kent waarschijnlijk de basisplank: een push-up positie met de ellebogen op de grond aannemen en die houding vasthouden. Deze basisplank kun je een tot twee minuten doen. Wil je meer rendement, dan moet je variaties doen. Houd een arm of been omhoog, of tegelijkertijd je tegenovergestelde arm en been. Als dit te gemakkelijk wordt, zet dan een voet of een hand, en vervolgens beide, op een BOSU-bal of medicijnbal.



2. Ruitenwisser

Goed omdat: Je traint hiermee je externe schuine buikspieren die van je ribben naar je bekken lopen. Daarnaast neem je meteen een beetje van je onderrug mee.

Uitvoering: Ga op je rug liggen met je benen recht omhoog en je armen gespreid. Breng langzaam je benen aan de linkerkant naar beneden. Breng ze terug naar de beginpositie en breng ze dan langzaam naar beneden naar de rechterkant. Beginners kunnen starten met gebogen benen en daarna geleidelijk toewerken naar rechte benen.



3. Brug

Goed omdat: Je traint de lage rug en de bovenkant van de bilspieren, twee vrij kwetsbare gebieden waar hardlopers nog weleens last krijgen.

Uitvoering: Ga op je rug liggen, zet je voeten plat op de grond in de buurt van je billen en hef je heupen recht omhoog. Zorg voor een rechte lijn van je lichaam, tussen je schouderbladen en je knieën. Beginners houden deze positie 30 seconden tot een minuut vast. Gevorderden kunnen herhalingen doen met het heffen en laten zakken van de heupen, en werken aan het langer vasthouden van de brug. Als dat gemakkelijk wordt, til dan een been op en verleng de lijn van je schouders en knieën richting je voeten.



4. Palloff press

Goed omdat: De primaire taak van je romp is het stabiliseren van je rug terwijl je ledematen in beweging zijn. Vaak spelen daarbij rotatiekrachten een rol. De dwarse buikspieren – die je traint met/in de Palloff Press – zijn voor stabilisatie van cruciaal belang.

Uitvoering: Ga staan met je voeten iets breder dan schouderbreedte, knieën licht gebogen, schouders naar achteren en je borst hoog. Pak met beide handen de handgreep van de kabel aan deze machine. Begin met je handen dichtbij je borst en strek ze naar voren, waarbij je je schouders, armen en heupen recht vooruit houdt. De kabel zal proberen je romp te draaien; weersta deze rotatie. Houd 3-5 seconden vast en breng je handen terug naar je borst om de oefening te voltooien. Wissel van kant en herhaal.



5. Balansbal

Goed omdat: Bewegingen met een ingebakken instabiliteit dwingen je om bijna alle spieren die hebt aan te spreken. Als je uit balans raakt, zal je lichaam je dat laten weten. Dit is een fantastische oefening voor zwakke rompspieren.

Uitvoering: Start in een plankpositie met je voeten omhoog op een balansbal. Houd je knieën recht, breng de bal in de richting van je heupen – je billen wijzen naar het plafond. Beginners kunnen met gebogen knieën de bal in de richting van de borst brengen. Heb je dat eenmaal onder de knie, doe dan de complete beweging met gestrekte knieën.



6. Russische twist

Goed omdat: Je traint de schuine en de dwarse buikspieren. Rotatiebewegingen als deze richten zich op de spieren die je stabiel houden als je een heuvel op loopt.

Uitvoering: Ga op de grond zitten met je knieën gebogen en je voeten iets van de grond (yogi's kennen dit als de bootpositie). Draai je romp helemaal naar rechts en daarna helemaal naar links. Zorg dat je buikspieren het werk doen. Als je nek begint te lijken op die van een schildpad met constipatie, ontspan dan je schouders. Leun voor meer intensiteit verder achterover of houd een klein gewicht (bijvoorbeeld een bal) in je handen.



Zeg NEE tegen machines

Slecht omdat: Met een machine ga je buiten je normale bewegingsbereik en werk je misschien met gewichten die niet passen bij jouw niveau. Bovendien zijn de oefeningen in machines vaak onnatuurlijk. Ze belasten slechts één spiergroep, terwijl spiergroepen tijdens het hardlopen nooit geïsoleerd (solo) actief zijn.

De beste oefeningen maken gebruik van je lichaamsgewicht en bevatten een balanselement. Dat zet meer spieren aan het werk dan één machine ooit zal kunnen.



Zeg NEE tegen deze buikspieroefeningen

Slecht omdat: Sit-ups en crunches, beide populaire buikspieroefeningen, zijn eigenlijk gevaarlijk. Zo zijn ze allebei in verband gebracht met micro-trauma's aan de ruggengraat. Bovendien heb je als hardloper nagenoeg niets aan de spieren die op deze eenzijdige manier versterkt zijn.

Het gaat bij core-training niet om je strandspieren of een strak sixpack. Het doel is om je rug en bekkenregio te stabiliseren en zo efficiënter te lopen en blessures te voorkomen.

Bron: Runners World Tekst: A.C. Shilton voor Bicycling Foto's: Getty Images