

Trainen op 27-12-2016

Hardlopen kent geen (kerst)vakantie de training op dinsdag 27-12-2016 gaat gewoon door. **Voor de groep van Jan Poels** staat een duurloop op het programma. Neem het veiligheidshesje mee.



Doorloop 27-12-2016 is Oliebollenloop

De sint is weg de kerst is nabij en daarna is het tijd voor oliebolletjes. Op donderdag 29 december is de Oliebollenloop. Zoals bekend geen echte loop maar een gezamenlijke sportieve activiteit voor alle leden van de loopgroep met na afloop oliebolletjes.



Aanmelden Vlakwatercross, 29-1-2017

De aanmelding voor de Vlakwatercross is geopend. In de aanmelding wordt gevraagd om het lidmaatschapsnummer van de Atletiek Unie. Je vindt je nummer op de site van ATV Venray. Je moet inloggen en dan naar het team recreant gaan. Heb je nog geen AU-nummer vul dan ook niet de vereniging in vervolgens kan je de aanmelding afronden.

Zoladztest 10-1-2017

Op dinsdagavond 10-1-2017 organiseer ik op verzoek van een aantal lopers een Zoladztest. Een toelichting op de Zoladz test: de 5 x 6 min test lees aan het slot van deze nieuwsbrief. Voor deelname aan de test is het gewenst dat je je maximale hartslag weet. Wil je deelnemen maar je weet je maximale hartslag niet neem dan even contact met mij op via Lopergroep@atvvenray.nl
 André Jansen

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

• Kasteelloop Hors, 26-12-2016.

5 km			
Sjors	Thielen	17:32	Msen
Harry	Van der Borg	22:55	3 ^e plts H60

10 km			
Richard	Noya	44:03	13 ^e plts M 40

• Kerstloop Gennep, 26-12-2016

5,9 km			
Rita	Voets	32:19	



- **Kerstcross, Vlieland,**

Het was heel winderig op Vlieland, het stormde, maar in de bossen was het heerlijk om te lopen. De meeste deelnemers waren de eilanders, een enkele deelnemer van de wal. Na afloop was het heel gezellig er werden lootjes getrokken, zoveel als er deelnemers en vrijwilligers waren en iedereen ging met een prijs en medaille huiswaarts.

Nathan Ten Holder 43:30 2^e plts



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
31-12-2016	Phalzdorf (*dld)	5, 10	Sylvesterlauf http://sylvesterlauf.de	5km: Sascha Peeters, Harry van der Borg, Lydia Jeuken, Gonny van Ginkel
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	Haalen		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, Ineke van der Burg, Marijke Zuidhof, Angela Shatton. 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 Gijsen, Irene van den Eertwegh, Maurice Clabbers, Gonny 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 Finish is de Sylvesterlauf op 31-12-2016 in Phalzdorf: succes voor al onze deelnemers.

De 5 x 6 minutentest van Zoladz

Algemeen

Het onder controle houden van de intensiteit van trainingen kan perfect met behulp van de hartfrequentie (HF). Veel ATV-ers hebben daarom een hartslagmeter, maar gebruiken deze vaak niet op de juiste wijze. Dat is jammer.

De meest voorkomende fout is het te vaak lopen met een te hoge hartslag.

Dat te hard trainen leidt dan niet tot de zo gewenste conditie- en / of prestatieverbetering, maar tot blessures of zelfs tot achteruitgang.

De 5 x 6 minutentest van Zoladz is een uitstekend middel om bij de verschillende trainingszones de juiste hartslag te bepalen, waardoor gericht en meer verantwoord getraind kan worden met behulp van de hartslagmeter. Die hartslagfrequenties worden vertaald naar loopsnelheid, zodat je ook zonder hartslagmeter gericht kunt trainen.

Uitgangspunt bij de test is de HFmax. De HFmax dient in de weken voorafgaand aan de test te worden bepaald. De mogelijkheid daartoe wordt geboden tijdens de trainingen. Denk wel aan het meenemen van een hartslagmeter.

De test

De Zoladz-test bestaat uit 5 x 6 minuten hardlopen.

Je loopt 5 blokken van 6 minuten met telkens 2 minuten pauze.

Het eerste blok wordt gelopen in het langzaamste tempo: HFmax - 50.

Het tweede blok in HFmax - 40; het derde in HFmax - 30; het vierde in HFmax - 20 en het laatste in HFmax - 10.

Door van elk blok nauwkeurig het aantal afgelegde meters en de HF vast te leggen en bij te houden krijg je zicht op drie zaken:

1. Hoe evenwichtig het aëroob uithoudingsvermogen is opgebouwd.
Per 10 slagen HF-toename moet de gelopen afstand met een ongeveer gelijk aantal meters toenemen.
2. De hartslagzones en de daarbij behorende loopsnelheid van elke zone.
3. Of bij herhaling van de test bij dezelfde HF in de loop van de tijd het aantal meters toeneemt. Als dit het geval is, is het prestatievermogen toegenomen

Overige informatie

Het aëroob uithoudingsvermogen is de belangrijkste prestatiebepalende factor voor sportactiviteiten die langer dan 2 minuten duren. De Poolse fysioloog J. Zoladz is van mening dat het aëroob uithoudingsvermogen evenwichtig moet worden ontwikkeld, dus zowel bij een lage belasting alsook een hoge.

Volgens Zoladz bereik je een evenwichtige opbouw van het aëroob uithoudingsvermogen door te trainen met 5 verschillende belastingniveaus op basis van hartfrequentie. Uitgaande van de HFmax zijn er dan 5 trainingszones, namelijk op HFmax - 50 slagen, HFmax - 40, HFmax - 30, HFmax - 20 en HFmax - 10. De maat voor het bepalen van de "kwaliteit" van die evenwichtige opbouw is de snelheid, die je bij elk van die belastingniveaus haalt. Als het tempo bij HFmax-50 laag is, is de onderste zone van het aëroob uithoudingsvermogen onderontwikkeld.

Het kernidee is, dat een toename van de snelheid bij een lage HF zich vertaalt naar een eveneens hogere snelheid bij een hogere HF. *Je tilt het hele niveau als het ware vanaf de onderkant op.*

Door het lopen in trainingszones nemen de loopafstanden c.q. gemiddelde snelheden per zone – en daarmee het wedstrijdniveau – toe. Waarom zou je sneller trainen (met alle nadelige gevolgen) als een lage intensiteit al voldoende is om bepaalde trainingseffecten te krijgen.

Voordelen van deze aanpak:

De nadruk op het ontwikkelen van de onderkant van het aëroob uithoudingsvermogen heeft een aantal voordelen:

1. Het ontwikkelen van het besef dat ook het trainen met een lage HF zinvol is
2. Een deel van de trainingen kost minder inspanningen; het hoeft niet allemaal hard; je kunt je overgeven aan de HF, want die is de maatstaf
3. Er minder weefselbeschadigen optreden, waardoor je minder hersteltijd nodig hebt. Trainingen kunnen dus korter op elkaar volgen

Het is echt opvallend dat een lichte training op veel gebieden toch trainingseffecten geeft. Soms is het aëroob uithoudingsvermogen zo onevenwichtig dat trainen met HFmax - 50 als “te licht” wordt ervaren, het is praktisch wandelen. De praktische oplossing is om dan de HF niet als maatstaf te gebruiken maar als controle achteraf. De opdracht is dan: train in een tempo, zo laag, dat je het nog net hardlopen vindt. Na verloop van tijd gaat de HF bij dat looptempo omlaag en kun je hardlopen bij Hfmax - 50. Dus niemand hoeft af te haken, sommigen hebben alleen een soort extra aanlooptraject nodig.

Indien hierover vragen zijn dan hoor ik dat graag.

Andre Jansen

(Met dank aan Joop Wijnhoven)