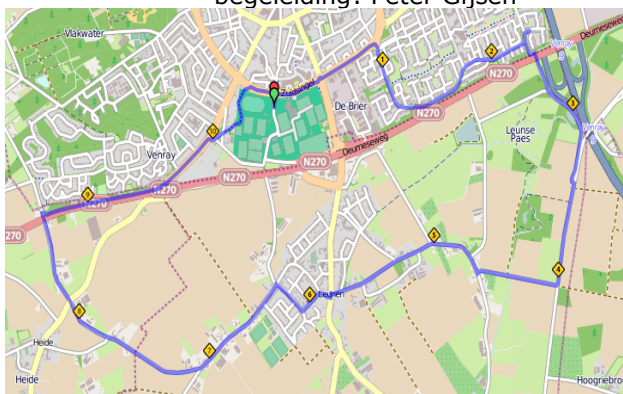


Duurloop donderdag 11-5-2017: begeleiding Peter Gijzen

Duurloop donderdag 11-5-2017

begeleiding: Peter Gijzen



10 km route

7,5 km route, volg 10 km route, bij Albionstraat terug naar de baan via zuivelweg, rotonde intratuin, Langstraat.

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- 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

Meer willen weten over hardlopen?

Je hebt interesse in hardlopen. Je wilt wel meer weten hoe dat nu zit met trainen, de techniek en wat het et je lichaam doet. Denk dan eens aan het volgen van de cursus looptrainer. Je leert veel over de in en outs van hardlopen. En natuurlijk aan het eind met je diploma in de hand ben je een graag gezien lid van ons trainerscorps. We verbinden je niet gelijk aan een groep. Nee meedraaien af en toe invallen is al mooie start.

Binnenkort start er een cursus looptrainer 3 in Maastricht.

De opleiding Basis Looptrainer 3 is een opleiding van 6 workshops met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk worden uitgevoerd. De cursuskosten zijn voor ATV.

Is je interesse gewekt, kom dan eens praten.
André Jansen

Halve Marathon Amsterdam

Een 6 tal ATV-ers hebben zich ingeschreven voor de HM van Amsterdam op zondag 15 oktober a.s.

In de voorbereiding op de wedstrijd zullen ze een trainingsschema aangereikt krijgen.

Voor deze groep en de training geldt natuurlijk hoe meer zielen hoe meer vreugd. Deelnemers aan de HM zijn: Britte en Pim Stultiens, Joy van Rijn, Anton Saämena, José van der Voort en Carin Bron.

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

De volgende uitslagen zijn ontvangen:

Koning van Spanje Train run Gulpen, 7-5-2017

32 km

Martin Michels

3:42:06

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
Za 13-5-2017	Panningen	5,10 km	Guus Wokke opticienloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
21-5-2017	Nijmegen	5, 10 km	Marikenloop	5 km: Rita Voets, 10km: Annemie Smits, Britte Stultiens; Femke Caniels
Vrij 9-6-2017	Weert	5, 10 km	Mediweert Singelloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
11-6-2017	Maastricht	Div	Maastrichts Mooiste	10 Km: Anton Saämena
Za 1-7-2017	Baarlo	5,10 km	Knooppunt Baarloloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
4-7-2017	Venray	3 km	Limbra Baancircuit	
Za 8-7-2017	Herten	5, 10 km	Kragten avondloop www.middenlimburgsavondloopcriterium.nl	
September		Triatlon OD	WK triatlon	Nathan ten Holder
Zo. 1-10- 2017	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	
15-10- 2017	Amsterdam	10, Hm,M	Marathon Amsterdam	HM: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Jose van der Voort; Anton Saämena, Carin Bron
Wedstrijdkalender: op hardlopen.nl				

De gezonde duurloop

Duurloop

De duurloop, het is de basis van je trainingsschema. Als de basis goed is loop je iedere wedstrijd uit. Vaak ook met een verbazingwekkend goede tijd. Toch is het lopen van een gezonde duurloop een kunst. 5 tips voor je duurloop.

1 Fris aan de start

De duurloop is maar een relatief begrip. In dit geval gaan we er van uit dat het om een langere duur gaat. De meeste lopers trainen voor een 10 of voor een halve marathon. Dan investeer je veel uren in de basis. De belangrijkste regel: sta fris aan de start van deze training.

Vaak komt het voor dat hardlopers op zaterdagochtend heel vroeg aan hun training beginnen. De werkweek zit nog in het hoofd. De benen zijn nog koud. Het wil allemaal niet zo lekker lopen. Voor de lopers die eigenlijk te vermoeid aan de training beginnen: plan de trainingen anders. Plan het in op een moment waarop je wel lekker in je vel zit. Dat hoeven geen grote wijzigingen te zijn. Is dat de zaterdagmiddag, omdat je dan wat langer geslapen hebt en de boodschappen al in huis? Uitstekend. Het hoeft soms maar een paar uur te verschillen. Een betere start betekent dat je ook in de slotkilometers waarin iedereen het wat moeilijker heeft toch goed blijft lopen.

2 De verbranding staat aan

Je gaat niet superhard in je duurloop maar toch loop je stevig door. De motor moet werken. Vergeet niet de energievoorraad aan te vullen. Niet alle hardlopers hebben zin in een ontbijt voordat hun ochtendtraining start. Helemaal leeg starten is niet aan te bevelen. Eet in ieder geval iets. Laat de geraffineerde suikers staan. Kies voor voeding die langzaam de energie afgeeft. Kijk maar naar het brood dat is ontwikkeld voor sporters. Die koolhydraten verdelen zich over de tijd in plaats van een korte piek in het half uur na de inname. Wedden dat met de juiste voeding ook de sprint in de laatste halve kilometer nog goed gaat!

3 Wel die warming-up

"Ik loop me wel warm aan het begin van de training". Ja, dat hoor je vaak. De meeste lopers slagen niet in die aanpak. Waarom? Na 1 kilometer kijken ze al op hun klokje. Ongeduldig als ze zijn willen ze dan al doorschakelen naar hun gewenste snelle tempo. Dan krijg je teveel druk op de koude gewrichten en pezen. Dus wel die warming-up waarbij je knieën, enkels, heupen, en ja ook schouders losdraait en wam maakt.

4 Winst in moeilijke kilometers

Goed uitgerust en een uitstekende voorraad energie in huis? Dan kun je best tegen een stootje. Dat zit in de laatste kilometers. Dan krijg je het moeilijk. Kort je duurloop dan niet in. Je tempo mag omlaag maar maak het wel af. Hier ligt de winst. Dat is de tijd van de uitdaging om het wel goed vol te houden en zo goed mogelijk te blijven hardlopen.

5 Repeterend karakter, langer herstel

Bij een interval heb je een hoge intensiteit maar de training zelf is meestal korter. Bij de duurloop heb je alsmaar hetzelfde tempo en je bent lang onderweg. Dat repeterende karakter, iedere stap dezelfde impact maakt dat je een langere hersteltijd moet incalculeren. Kleine pijntjes na deze duurlooptraining stellen weinig voor. Als je die kleine pijntje niet de baas wordt voor de volgende duurloop kunnen ze tot grote problemen uitgroeien. En met een goede hersteltijd krijgt ook je conditie de kans zich aan te passen naar het nieuwe niveau.

Veel plezier in je volgende duurloop.