



Tab	Uitleg	Opmerkingen
Schema	Voortaan worden alleen de trainingen van de woensdagavondtrainingen weergegeven.	Er is de mogelijkheid om zelf bij te houden hoeveel tempo's je gelopen hebt op de woensdagavond, met welk resultaat en wat voor gevoel je eraan overhield. Ook kun je je gelopen hardloophkilometers per dag loggen en wordt het weektotaal automatisch berekend. Als je dit een periode bijhoudt kun je zelf je progressie monitoren. Bovendien kun je periodiseren naar je doelwedstrijden toe door met je weektotaal te spelen. Vraag de trainers hoe.
	Andere weekdagen	Dat de andere trainingen per week niet meer vermeld staan wil niet zeggen dat je niet meer hoeft te lopen, integendeel. Hoe vaak en hoeveel heeft te maken met je belastbaarheid en de rest van je weekschema/sporten. In het algemeen geldt dat als je maar twee keer per week loopt een lange rustige duurloop (1 - 1,5 uur in zone 1) in het weekend naast de intervaltraining verstandig is. Loop je 3 keer, voeg daar dan een korte intensieve duurloop aan toe van 30-45 min in zone 2. Kun je 4 keer per week lopen en je bent goed belastbaar, staat een extra intervaltraining op het programma, bijvoorbeeld op de maandag OF een bloktraining in Zone 3. Kun je 5 keer per week lopen, voeg dan een hersteltraining na de baantraining toe van ongeveer 30 minuten. In het algemeen geldt dat 1 training per week verwaarloosbaar is, twee trainingen per week onderhoud en vanaf 3 trainingen is de trainingsprikkel van meerwaarde.
Zone en tempo	Op dit tabblad staan de drie methodes die je kunnen helpen het juiste tempo te bepalen	In het trainingsschema staat de trainingsintensiteit vermeld volgens de NTB richtlijnen
Trainings-leidraad	In dit tabblad staan wat vuistregels opgegeven die je kunnen helpen om de trainingen veilig en efficiënt te benutten	
Baanregels	Veiligheid voor alles	Hier staan de baanregels vermeld zodat je goed weet hoe je zo veilig mogelijk op het terrein beweegt

Verklaring trainingsintensiteiten:

Hardlopers,
 We krijgen vaak de vraag met welke intensiteit er gelopen moet worden. Oftewel, hoe hard? Een eenvoudige vraag die een ingewikkeld antwoord verdient. Laten we beginnen te stellen dat dat helemaal afhankelijk is van het doel van de training. Je kunt je voorstellen dat de trainingsprikkel die uitgaat van een lange tot zeer lange duurloop heel anders is dan die van een intervaltraining. Het gaat hier dan ook niet over het schema. Het gaat er om dat we voortaan bij de uitleg van trainingen een afspraak maken over het tempo. Wij duiden die aan als de zones zoals hieronder beschreven door de Nederlandse Triathlon Bond. We onderscheiden 3 methodes om een juiste snelheid te kiezen. Hartslag, tijd per afstand omgerekend vanuit een recent gelopen wedstrijd, of gevoel.

Zone	Effect	Beschrijving	% HR Max		% HR AnD		RPE/EMI*	Tijdsduur	Uitvoering
			min.	max.	min.	max.			
1	Verhoging van bloedcirculatie in en temperatuur van de werkende spieren	Onder de aerobe drempel	-		75 -	85	1 tot 3	1 tot 9 uur	Warming up cooling down techniekherstel lange duur
2	Verbetering van aerobe metabolische efficiëntie	Vanaf de aerobe drempel		75	82	85	4 tot 6	1 tot 3 uur	Duurtrainingen
3	Verbetering van overgang van aerobe naar anaerobe energiesysteem	Tot de anaerobe drempel		82	88	93	6 tot 7	45 tot 90 min	Duurtrainingen met langere tempoblokken
4	Verbetering van anaerobe metabolische efficiëntie	Boven de anaerobe drempel		88	92	100	7 tot 9	30 tot 60 min	Intervaltraining met langere blokken of korte blokken met weinig rust
5	Verbetering van lactaattolerantie en VO2Max	Ruim boven de anaerobe drempel tot maximaal		92 -		103 -		10 15 tot 30 min	Intervaltraining met kortere blokken met hogere snelheid
6	Verbetering van neuromusculaire coördinatie	Hoge snelheid	-	-	-	-	snel	kort	Versnellingen, gecontroleerd sprint
7	Verbetering van explosief vermogen	Maximale sprint	-	-	-	-	sprint	kort	Voluit sprinten

RPE= Rate of perceived exertion , EMI =Ervaren Mate van Inspanning



Trainingsleidraad

- *Kom gezellig om 18.50 inlopen, zo maak je ook nog wat omvang. 18.45 Inlopen vanaf Haag Hotelschool, of 18.50 Oostoevers
- * 19.15 Beginnen de oefeningen, daarna techniek en vervolgens programma
- * Het schema is voor een grote groep met verschillend niveau. Bouw omvang op met maximale toename van 10 % per week
- * In het schema kun je het aantal herhalingen kiezen. Weeg in je keuze mee dat het goed is het programma af te maken behalve als je pijn voelt
- * Een goede vuistregel voor het tempo wat je op een 1000 loopt is dat deze 10 sec langzamer is dan de kilometer tijd op een recent gelopen op een 10 km
- * Lekker in een groep meelopen geeft veel energie maar kijk ook of je in de juiste zone traint. Maak geen wedstrijd van de training
- * Het schema is niet heilig - als je je niet fit voelt, train je niet of pas je de training aan.
- * Vertrouw je eigen inzicht
- * Laat ons weten wat je anders doet dan in het schema, dan kunnen we eventuele verdere aanpassingen suggereren.
- * Als je last of pijn krijgt tijdens het hardlopen, stop dan direct.
- * Bij een blessure pas weer voluit gaan trainen als je volledig hersteld bent. Als je tijd wegbent geweest eerste keer een derde van de tempo's , tweede keer twee derde en dan volledige programma. Dus bij 6*1000 bij de eerste keer twee keer 1000
- * Wandelen mag altijd, ook bij blessures (op geleide van de pijn).
- * Neem de tijd voor gezamenlijk uitlopen het is gezellig en ook weer goed voor de omvang
- * Kom je voor de eerste keer. Doe dan een derde van het programma, de tweede keer tweederde en de derde keer gewoon meedoen. We maken teveel blessures mee bij beginners dus bouw rustig op



Baanregels

Tijdens trainingen gebruiken we vaak de atletiekbaan met verschillende groepen. Om dit in goede banen te leiden zijn er baanregels opgesteld.

De trainer zorgt ervoor dat zijn groep op de hoogte is van de volgende baanregels en hij/zij is verantwoordelijk voor de naleving ervan.

1. De baan wordt alleen betreden met sportschoenen, dus niet op blote voeten (glas, spelden e.d.). Spikespuntjes mogen ten hoogste 6mm lang zijn.
2. Het lopen op de baan tijdens de training gebeurt altijd linksom, dus tegen de wijzers van de klok in. Dit is noodzakelijk, omdat mensen die elkaar tegenkomen niet weten of ze links of rechts moeten uitwijken, waardoor er gevaar van botsingen ontstaat. Als men "achter" elkaar aanloopt, is het een kwestie van inhalen en loopt er niemand risico.
3. Bij intervaltrainingen (= intensief, geen sprint) loop je zoveel mogelijk in baan 1. Loop in baan 1 achter of naast elkaar. Gebruik baan 2 voor het inhalen.
4. Het in- en uitlopen dient alleen in de buitenste banen (5 en 6) te gebeuren. Langdurig in- en uitlopen dient niet op de baan plaats te vinden.
5. Op de baan wordt tijdens trainingen niet stilgestaan tijdens herstelpauzes. Daartoe wordt gebruik gemaakt van het binnenterrein.
6. Finish na de versnelling altijd naar de binnenkant van de baan toe; vanwege de veiligheid dient men naar binnen uit te stappen, het middenterrein op, zodat de binnenbaan direct vrij is voor achteropkomende lopers. Indien de tempo's in baan 3 gelopen worden, dient naar buiten toe gefinisht te worden. Kijk bij het verlaten van de banen altijd goed om je heen kijken voordat je uitstapt.
7. Kijk bij het betreden van de baan voor de start van het volgende deel van de training goed uit of je niemand hindert. Lopers op de baan hebben altijd voorrang.
8. Atleten die los van een groep trainen op de baan dienen dit tijdig te overleggen met de aanwezige trainers. De lopers van de aanwezige groepen mogen daarbij nooit gehinderd worden.
9. Kijk altijd goed uit bij het oversteken van de baan.
10. Indien meerdere groepen tegelijk van de loopbanen gebruik maken, is de basisregel, dat de kern van de looptraining plaats vindt op de banen 1 en 2. De "wandel- of dribbelpauzes" worden op de banen 5 en 6 gedaan. In het geval er een sprint- of horden-training wordt gedaan, wordt er door de technische trainer pylonen geplaatst als scheidslijn tussen de banen 3 en 4 van de sprintlanen. De bedoeling is dat de sprinters dan gebruik maken van de banen 4, 5 en 6 en de overige loopgroepen doorgaan met hun training op de banen 1, 2 en 3. Er wordt dan een klein beetje ingeschikt op een klein stuk van de baan om een veilige training voor meerdere groepen te garanderen.
- 11a. Op het middenterrein geldt de volgende voorrang:
 - a. Technische atletiek
 - b. LoopgroepenHet middenterrein omvat het terrein binnen de goot aan de binnenkant van de banen
12. Als er werpnummers worden getraind, is het niet toegestaan om het middenterrein (discus/speer) over te steken.
13. Een atleet, die buiten de eigen groep op de baan traint (alleen na overleg met en medeweten van de trainingscoördinatoren) mag de training van de aanwezige groepen tijdens hun officiële trainingsuren niet hinderen.

Aforismen

Bron: Bob Boverman

- * Je kunt altijd meer dan je zelf weet
- * Een prestatie blijft altijd van jou, ze kunnen het nooit meer afnemen
- * Je zult nooit weten wat je kunt - je kan het wel zo dicht mogelijk benaderen
- * Het hoofd is het roer van je lichaam
- * Je wordt omhoog getild aan je kruin
- * Lopen is vallen naar de horizon
- * Maak een rollende pas
- * Maak een fietsbeweging (als op een eenwieler) op je voeten
- * Je bekken is een kom met water waar niets uit gemorst mag worden
- * Armen en benen zijn op hetzelfde stopcontact aangesloten
- * Klasse is gemak
- * Streel of pak de grond
- * Je loopt als het ware over een gloeiend hete plaat
- * Tennisballen onder je voeten i.p.v. strandballen
- * Zo zuinig mogelijk met je krachten omgaan
- * Iedere pas moet raak zijn
- * De melodie van het lopen is een doorlopend samenspel van voor- aan- en ontspannen
- * Snelheid is ontspanning
- * Slordige lopers zijn eerder moe
- * Je traint dat wat je doet
- * Luisteren naar het fluisteren van je voeten
- * Lopen is vrijheid > LoopVRIJ
- * De atleet moet op tijd in vorm zijn, de coach altijd