LOOPGROEP MEDEMBLIK

TRAINING

Recreantentraining | Thema: Lopen met ontspannen schouders

- Met ontspannen schouders loop je fijner en makkelijker. Je schouders zijn tijdens het lopen ontspannen en laag. Let erop dat ze niet naar voren hangen. Wanneer de schouders ontspannen zijn kunnen de armen mooi ontspannen meebewegen. Controleer tijdens het lopen af en toe of ze ontspannen zijn door de armen langs het lichaam te laten hangen. Hou je schouders laag, neem je armen mee.

- Doe in je warming up in ieder geval deze oefeningen:

  - Til je schouders langzaam op tot aan de oren en laat ze dan ontspannen terugvallen tot het laagste punt. Doe dit 5x.
  - Ga ontspannen staan met de armen ontspannen langs het lichaam. Draai ontspannen rondjes met je schouders. Begin dit met kleine rondjes en maak ze langzaam groter. 15 keer naar voren, 15 keer naar achter.
  - Sta met het hoofd recht. Breng je kin in een langzame beweging omhoog en daarna naar je borst. Til je hoofd weer op en draai rustig naar recht en dan naar links. Doe dit 5 keer.
  - Dribbel steeds 10 meter. Loop afwisselend:
    - Schouders zover mogelijk omhoog
    - Schouders zover mogelijk naar achteren
    - Schouders zover mogelijk naar voren
    - Schouders zover mogelijk naar benden
    - Schouders ontspannen
    - Voel het verschil!

- Hardloopdeel – Interval - Lantaarnpaaltraining
- We doen vandaag kortsnelheidswerk, een training die voor alle recreanten goed te doen is: intervallen van lantaarnpaal tot lantaarnpaal.

- Opbouw
  - 5-10 minuten inlopen in een rustig tempo, je kunt nog praten
  - Gedurende 10-12 minuten start je met de intervaltraining. Het tempo wat je loopt tijdens de versnellingen moet je tot het einde kunnen volhouden. Maak dit dus niet te gek. Idealiter kies je een tempo wat ietsje sneller is dan je in een 5km wedstrijd zou lopen. Dus je doet normaal 30 minuten over de 5km = 6 minuten per km. Probeer dan een tempo te kiezen wat vereenkomt met 1 km = 5,5 minuten
    - Start bij de 1e lantaarnpaal versnel nu tot de volgende paal.
    - Zak terug in tempo tot de volgende paal
    - Start bij de volgende lantaarnpaal versnel nu 2 palen.
    - Neem 2 palen rust
    - Start bij de volgende lantaarnpaal versnel nu 3 palen
    - Neem 2 palen rust
    - Start bij de volgende lantaarnpaal versnel nu 2 palen.
    - Neem 2 palen rust
    - Start bij de volgende lantaarnpaal versnel nu 1 paal.
    - Zak terug in tempo tot de volgende paal
  - Doe dit 1 tot 2x keer. Je kunt ook eventueel tot de 4e of 5e paal versnellen. Net waar je zin in hebt
  - Probeer bij het lopen steeds aan je schouders te denken.
  - 5-10 minuten uitlopen in een rustig tempo.
  - Doe na het lopen een fijne cooling down. Ontspan lekker, je hebt het verdiend.

- Succes, we horen graag hoe het geweest is!

LOOPGROEP MEDEMBLIK

TRAINING

Suggestie | Rondje Pontje (eventueel met koeienbosje)

- Start de training altijd met rustig inlopen en daarna maak je je gewrichten los. Van onder naar boven of andersom.
- Als je met een groepje gaat spreek dan af wat de basissnelheid moet of kan zijn. Ombeurten op kop lopen is altijd goed. Hoor je dat je medeloper niet meer kan praten dan gaan jullie te snel. Natuurlijk kan je afspreken dat je onderweg korte versnellinkjes doet. Mag wel, moet niet.
- Als je terug bent doe je nog wat krachtoefeningen, daarna goed rekken en klaar.
- Succes en veel plezier

Wedstrijdtraining | Achtervolgingsloop

- Uitvoering gaat uit van 2-4 personen.

- Start is, zoals gewoonlijk, rustig een stuk inlopen.
- Vervolgens maak je je gewrichten los, kan van onder naar boven of andersom.
- Daarna begin je de warming up bijvoorbeeld op het parkeerterrein van het Nesbos, maar kan op elke rustige plek. Start rustig met lopen en versnel af en toe een stukje, huppelen, knieheffen, hakkenbillen, kruisloop daarna is prima en voer daarbij het tempo langzaam op. Af en toe raak je al flink buiten adem.
- Sluit dit blok af met een paar flinke versnellingen, maar ga niet tot het gaatje.
- Daarna als volgt: je deelt je groepje in 2en. De eerste (in theorie langzaamste)groep loopt een vooraf afgesproken route 11 minuten zo hard mogelijk. Je start bijvoorbeeld bovenop de dijk bij de Droge Wijmersweg en loopt dan langs de Vlietlanden
- De 2e groep start precies 1 minuut later en zij proberen binnen 10 minuten de eerste groep in te halen. Maak de 11 of 10 minuten af, of je opdracht nu wel of niet is gelukt.
- Je loopt samen 5 minuten uit, daarna draai je om en loopt dezelfde route terug. Je loopt samen in een rustig tempo, ca. 9 km/h. Omdebeurt loopt 1 loper 10 of 20 stappen terug en komt dan op snelheid terug naar de groep, dan de volgende etc.
- Zo loop je terug naar het beginpunt. Hebben jullie nog tijd over dan kan je nog een paar keer de helling op en af.
- De laatste 300 meter(ongeveer) loop je samen rustig uit. Daarna nog een paar krachtoefeningen, goed rekken en klaar. Veel succes!

- Vergeet nooit je warming up en rekken na afloop