

Schema Startersgroep Thof Running 2015



Week	Training	Trainer	
1	di 21 apr	10x1' r1'	Ron
	do 23 apr	1'2'1'2'1'2'1' r1'	Ron
	zo 26 apr	Rustige DL 2x4' r5'	

Week	Training	Trainer	
2	di 28 apr	5x2' r2'	Ron
	do 30 apr	4x3' r2'	Ellen
	zo 03 mei	Rustige DL 2x5' r5'	

Week	Training	Trainer	
3	di 05 mei	3x4' r2'	Jan Henk
	do 07 mei	4x4' r1'	Ron
	zo 10 mei	Rustige DL 2x5' r3'	

Week	Training	Trainer	
4	di 12 mei	Testloop 1km	Ron
	do 14 mei	Hemelaartsdag geen training	
	zo 17 mei	Rustige DL 10min	

Week	Training	Trainer	
5	di 19 mei	1'2'3'2'1' r2'	Ron
	do 21 mei	4x5' r1'	Jan Henk
	zo 24 mei	Rustige DL 2x10' r5'	

Week	Training	Trainer	
6	di 26 mei	2'4'6'2' r2'	Ron
	do 28 mei	Maaslandse Estafette loop	
	zo 31 mei	Rustige DL 2x10' r2'	

Week	Training	Trainer	
7	di 02 jun	6x2' r2'	Ron
	do 04 jun	12x1' r1'	Jan Henk
	zo 07 jun	Rustige DL 2x10' r1'	

Week	Training	Trainer	
8	di 09 jun	2'4'6'2'4' r2'	Ron
	do 11 jun	Geen Training Sport en Spel	
	zo 14 jun	DL20min	

Week	Training	Trainer	
9	di 16 jun	DL 4km + 1km testloop	Ron
	do 18 jun	2x12' r4'	Jan Henk
	zo 21 jun	DL20min	

Week	Training	Trainer	
10	di 23 jun	2'4'6'4'2' r2'	Ron
	do 25 jun	3 x 1000m r3' 80%	Jan Henk
	zo 28 jun	dl20min	

Week	Training	Trainer	
11	di 30 jun	DL1 10', DL3 15', DL1 10'	Ron
	do 02 jul	1'2'1'2'1'2'1'2' r1'	Hans
	zo 05 jul	DL20min	

Week	Training	Trainer	
12	di 07 jul	8x500m r3'	Jan Henk
	do 09 jul	2'4'6'4'2' r2'	Ron
	zo 12 jul	DI 20 min	

Week	Training	Trainer	
13	di 14 jul	Rustige 5km	Ron
	do 16 jul	6x500 80% r2'	Ellen
	zo 19 jul	DL20min	

Week	Training	Trainer	
14	di 21 jul	FunRun + afsluiting	Ron
	do 23 jul	Rust	Ron
	za 25 jul	5 km wedstrijd VTM Loop Maasdijk	

Schema Startersgroep Thof Running 2015



Elke training bij Thof Running bestaat uit een Warming-Up, Kern en een Cooling Down op het schema staat alleen de Kern vermeld:

Warming-Up

- Tijdens de Warming-up, is het de bedoeling om alle spieren en gewrichten los en soepel te maken, Verder bereiden we het lichaam voor op een inspanning die gaat komen zodat Hart en Longen enz. hiervoor klaar zijn. Ook geven we tijdens de Warming –Up wat loopscholing, zodat wij deze tijdens het lopen kunnen toepassen

Kern

- De kern is de eigenlijke training en afhankelijk van het schema dient deze een bepaald doel, bijvoorbeeld het vergoten van je uithoudings vermogen, of het verbeteren van de snelheid of het opdoen van extra kracht.

Cooling Down

- Een Cooling down wordt gedaan na de kern, dit begint altijd met een stukje rustig uitlopen, waarna er wat Rek en Strek oefeningen gedaan worden, om hiermee te zorgen dat het lichaam lenig blijft, en weer tot rust komt na een training.

Startertips:

- Stel jezelf haalbare doelen, loop vooral voor jezelf en niet voor een ander.
- Luister naar je lichaam, klinkt eenvoudig maar het komt helaas nog vaak voor dat mensen een ogenschijnlijk "onschuldige" blessure verwaarlozen en vervolgens voor lange tijd zijn uitgeschakeld.
- Ga bij twijfel altijd naar de huisarts, een beetje spierpijn is normaal maar het is voor een trainer of begeleider onmogelijk om te voelen wat jij voelt.
- Zorg voor goede schoenen, laat je goed voorlichten bij een speciaalzaak en denk er aan dat wanneer de fundering van een huis 1 cm scheef is, het probleem tot bij de dakgoot blijft bestaan en zelfs erger wordt. Hetzelfde geldt voor ons lichaam. Verkeerde schoenen kunnen dus bijvoorbeeld knie, heup en rugklachten veroorzaken.
- Zorg voor goede kleding, de tijd dat er op houten schaatsen en met een wollen trui een 10 km op de baan geschaatst werd is ten slotte ook al lang voorbij. En niet voor niets.
- Probeer ± 1 a 2 uur vóór een training voor het laatst te eten. Zorg wel dat je goed drinkt maar ga niet opeens van alles uitproberen, daar raakt je lichaam alleen maar van in de war.

Uitleg Schema:

- Op het schema staat beknopt de Kern uitgelegd, bijvoorbeeld 6x2' r1'. Dit houdt in dat er 6 x 2 minuten wordt gelopen in behoorlijk tempo, en tussen elke 2 minuten lopen er 1 minuut rust zit. Ander voorbeeld DL20min, dit wil zeggen continu hardlopen 20min lang in een rustig tempo, dit is een tempo waarbij je de hele tijd in staat bent om nog lekker te kunnen kletsen.