

Beste leden,

Hierbij ontvangen jullie een bericht van de trainers. Wij informeren jullie over de wijziging die wij doorvoeren in de trainingen voor de wedstrijdlopers.

Inleiding

Zoals jullie weten en ervaren, stemmen wij de trainingen af op de lopers. Daarom hebben wij een indeling gemaakt. Wij maken onderscheid tussen de recreanten (groep 1/2 en 3) en wedstrijdlopers halve en hele marathon (groep 4 en 5).

De afgelopen jaren lag het accent binnen onze vereniging vooral op de recreanten en minder op de genoemde wedstrijdlopers. Dit is wellicht toe te schrijven aan het jaarlijks terugkerende project Come & Run voor de (her)starters.

Mogelijk komt het ook voort uit de veronderstelling dat de wedstrijdlopers wel hun weg vinden. Het laatste vinden wij overigens wel van toepassing op de lopers in groep 5.

Groep 4 echter, behoeft naar onze mening een betere afstemming van de trainingen op deze lopers. Het is een groep waarin het niveauverschil groot is. Het gemiddelde trainingstempo verschilt in het uiterste geval 1,5 tot 2 km per uur. De lopers kunnen echter een afstand van 15 km gemakkelijk aan.

Wijziging training groep 4

Om iedereen in de gelegenheid te stellen en vooral ook te stimuleren om de stap te maken naar groep 4, richten wij de training met ingang van 2 juni als volgt in;

- Elke zondag is minimaal één trainer aanwezig voor groep 4 en 5 samen.
- Dit betekent dat Ivan, Jan-Willem of Maurice aanwezig is.
- Het trainingsprogramma wordt op maandbasis in hoofdlijnen gecommuniceerd via de website.
- De daadwerkelijke inhoud van de training wordt op zondag afgestemd op de aanwezige lopers en dus op dat moment gecommuniceerd.
- In de regel wordt getraind voor een bepaalde wedstrijd. Aan deze wedstrijd hoef je uiteraard niet deel te nemen.
- De gehele groep loopt gezamenlijk in en doet gezamenlijk de warming-up.
- Vervolgens worden groepen gevormd zodat ieder de training op zijn niveau kan vervolgen.
- De trainer(s) gaan wisselend mee met de verschillende groepen.

Het programma voor de trainingen op woensdag wijzigt niet voor groep 4 en 5. In deze trainingen ligt het accent op de looptechniek in combinatie met een intervaltraining.

Oproep

Het gemiddelde trainingstempo in groep 3 ligt rond de 9 km per uur bij een afstand van 10 km.

De deelnemers in groep 4 lopen deze afstand in gemiddeld > 10 km per uur.

Wij willen de instroom in groep 4 stimuleren. Vandaar deze oproep:

Kom naar de training! Wij zorgen dat je in de juiste groep en met plezier traint, want dat is het belangrijkste van alles.

Hopelijk tot gauw. Wij wensen jullie veel loopplezier.

Met vriendelijke groet,
De trainers van RVK