

Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 2 - September 2011

Nieuwsbrief

De vorige nieuwsbrief begon in de vragende vorm, de vele positieve reacties hebben de vraag inmiddels beantwoord en geven aan dat het initiatief wordt gewaardeerd. Allen dank hiervoor - want "Feedback is the breakfast for Champions" en dat sterkt dan weer om een volgende brief op te stellen. In deze nieuwsbrief meer over de opbouw van het jaarprogramma voor onze groep en tevens meer informatie over de aankomende clubdag. Als ik het programma zo bekijk is het goed te zien dat er met alle groepen rekening is gehouden en op de dag zelf een onderdeel is toegevoegd in de chronoloog.

Zelf vind ik het ook zeer interessant om de prachtige loopervaring te lezen, die Steven en Marion hebben meegemaakt in Mongolië.

Jaarplanning trainingsgroep

Henk heeft de volgende trainingsplanning opgesteld;

We zitten nu in Voorbereidingsperiode 1 en deze gaat door tot eind December. Vanaf Januari worden

de tempo's wat sneller en vanaf eind Maart gaan we over op intensieve baantrainingen. Hierbij horen minder herhalingen en langere herstel pauzes. Dan de lange intervaltraingen, die zijn nodig voor je tempo hardheid. De korte intervaltrainingen zijn nodig voor je snelheid. Om je te verbeteren zijn deze twee

	VP1			
	September	Oktober	November	December
Tempo lang interval	Halve Marathon en 15 km of je gemiddelde uursnelheid.			
Duurlopen	Z1 en Z2			
2000m-1600m	tempo van de halve marathon.			
1200m-1000m-800m	15km tempo.			
600m	10km tempo			
400m	5km tempo			
300m en 200m	3km tempo of coopertest tempo.			
VP1	Voorbereidingsperiode 1			
Doel	Het verbeteren van het uithoudingsvermogen.			
Middelen	Lange en korte extensieve baantrainingen. Veel herhalingen en kortere herstelpauzes.			

trainingen nodig. Om een snelle halve marathon te lopen moeten de onderliggende afstanden ook goed ontwikkeld zijn. Het is dus van belang om ook eens af en toe een kortere wedstrijd afstand te lopen. Alle verschillende wedstrijd tempo's moet je trainen en onderhouden.

Dan de marathon training; Om een marathon fatsoenlijk te kunnen uitlopen moet er toch minimaal vier keer per week getraind worden. Atleten(s) die een marathon willen lopen kunnen zich bij mij melden voor een marathon schema van 16 weken.

VP2 is de periode Januari tot begin April; In de nieuwsbrief van eind December kom ik hier op terug.

Henk



Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 2 - September 2011

Trainen in Mongolië

Afgelopen zomer zijn we op vakantie in Mongolië geweest en hebben we op aanraden van Piet de Wildt meegedaan met zijn trainingsgroep. Het is een internationaal gezelschap waarbij mensen uit verschillende landen tegen betaling wekelijks met elkaar in een bus stappen om met elkaar een uur te lopen. Tijdens ons verblijf was het een klein gezelschap van zo'n 16 mensen die de bus in stapten. Naast de atleten werd de bus ook voorzien van een verbanddoos (dat belooft wat..), koelboxen en de levende mascotte, een hond. Na een kleine 20 minuten rijden zijn we aangekomen bij de trainingsaccommodatie. Nu moet je daar niet al te veel van voorstellen. Het is een bergpad waar de atleten worden "losgelaten". Helaas geen warming up, maar gewoon van start af aan de bak. We kregen als opdracht mee om na een uur weer terug te zijn bij de bus, want dan begon (bleek achteraf) het belangrijkste van deze avond. Vanaf de start vlogen een aantal jonge honden tegen de bergweiden op. In het begin even de kat uit de boom gekeken en rustig met Piet meegelopen om een beetje warm te worden en te acclimatiseren.

Halverwege de eerste berg al eens een beetje meer aangezet en langzaam liep ik door het hoge gras richting de kopgroep. Ondertussen stenen en holen van bergmarmotten ontwijkend. Bij de eerste afslag de eerste lopers ingehaald. Daar was het groeperen (ja Henk, je bent niet de enige trainer waar dit gebeurt) en werd de onderverdeling gemaakt: linksaf de bergweiden over of rechtsaf richting top van de volgende berg. Ik koos voor het laatste. Meteen werd de gang erin gezet en moest ik vol aanzetten om de groep niet kwijt te raken. Niks geen fatsoenlijk bospad, nee hoor, dwars door het bos, door riviertjes op weg naar de top. Ik dacht bij mezelf een ultieme plek voor de oriëntatielopen van Frank. Nadat we het bosrijke gebied doorsneden hadden, eindelijk weer gras. Maar ja, ook rotsen en een steile hellingshoek.

Ondertussen begon de Nederlander aardig naar voren te kruipen in het peloton, daarbij atleten uit de hooglanden van Schotland en Australië al achter zich latend. Met nog een kwart bergwand te gaan nog wat extra gas gegeven, springend van rots naar rots om uiteindelijk als eerste de top van de berg te bereiken. Niet slecht voor een atleet uit het vlakke Nederland. De weg terug was niet veel beter. Het gras tot kniehoogte, springend over hekken en riviertjes, en zigzaggend tussen boomstronken door op weg naar de bus die we in de verte zagen staan. Dit had weinig meer met traditioneel hardlopen te maken, maar desalniettemin niet minder aardig. Na een inspanning van ongeveer een uur komen we aan bij de bus. Daar staan ondertussen de koelboxen buiten in het gras. En dan begint voor velen blijkbaar het belangrijkste van de dag: sandwiches en bier. Na een dergelijke training kan ik me goed voorstellen dat dit het belangrijkste moment van de dag is: contacten leggen en gezelligheid.

Ondertussen kan ik me nu dus voorstellen dat het met de conditie van Piet nog niet zo wil vlotten. Des te meer respect heb ik gekregen voor het gemak waarmee Piet als pensionado meeloopt met de jonge expats uit de rest van de wereld. Blijkbaar heeft Henk een goede basis neergezet. Maar goed, we zijn een loopervaring rijker. En bovendien zeker een locatie die het jaarlijkse trainingsweekend waardig is.

Steven



Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 2 - September 2011

Clubdag 24 september

Voor elk wat wils en dat is wat het bestuur van onze club en (vervolgens) de clubdagcommissie beogen: de clubdag te markeren als een ontmoetingsgelegenheid van en voor álle Cialfo leden. Dit mag niemand missen.

De chronoloog staat inmiddels op de site van Cialfo – www.avcialfo.nl – hier kan je zien waar je je op kan richten de komende weken; een 1000m op de 13^e, een 5km op de 20^e en de 3km op de 24^e zelf.



Behalve de 1^e update voor de clubdag – waarbij mijn oog gelijk op het stuk over pannenkoekenbuffet viel... is er inmiddels een 2^e update gepubliceerd over de *“sky is the limit” !!!*

Dit mag u niet missen. Reserveer maar vast zaterdag 24 september a.s. : Clubdag van Cialfo!

Het programma voor de Clubdag is nog in de maak. De kern van het programma: voor elk wat wils. Van pupil tot oudste veteraan; van recreant tot wedstrijdathlet; van sympathisant tot supervrijwilliger. En zeker ook voor de ouders/verzorgers van de jeugdleden, iedereen is welkom. Daarom is deze dag ook zeker bedoeld voor een ontmoeting met elkaar, met al degenen die onze vereniging een warm hart toe dragen. In de komende weken worden de onderdelen van het programma uitgewerkt. Wat van het concept inmiddels bekend is: themabijeenkomsten/workshop/alternatieve sport- en spelonderdelen / clubkampioenschappen en ...de komst van één van de grootste luchtballonnen van Nederland. Hij komt niet alleen, hij gaat vanaf het middenterrein van onze atletiekbaan de lucht in. En elk clublid die op die zaterdag aanwezig is maakt kans op een plek in die ballon.

Nieuwe leden in de groep

Stel je voor, wat mag men van je weten?

..en wie heeft ons verlaten en waarom?

Trainingsprogramma

Het schema voor de komende maand, opgesteld door Henk

Zoals Henk al aangeeft in het trainingsschema; *Train hard, win easy!*

Met vriendelijke groet,

Cor .

cor.vanemmerik@gmail.com



Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers - Trianingsprogramma

Nummer 2 - September 2011

Kal. week	35	36	37	38
	29-8-2011	5-9-2011	12-9-2001	19-9-2011
Maandag	DL Z2 1,00' DL Z2 1,00' ***	DL Z2 1,15' DL Z2 45' ***	DL Z2 1,30' DL Z2 1,00' ***	Loslopen i.v.m wedstrijd 30' loslopen i.v.m wedstrijd 30'***
Dinsdag	2x(3x1000m)(p200 sp400m) T 15km 3x1000m p2' *** T 5km	1x(2000-1600-2000m)(p400m) T Halve marathon 1x(1200-1000-800-600-400m)(p3') *** T	Clubkampioenschappen 1000m daarna nog een korte baantraining voor de liefhebbers	Coopertest, 5000 mtr of 1000mtr Clubkampioenschappen Gaarne veel deelname!
Woensdag	DLH 45' Z1 of rustdag	DLH 45' Z1 of rustdag	DLH Z1 45' of rustdag	DLH Z1 of rustdag 45'
Donderdag	3x(5x300m)(p100 sp500m) T 5km 4x100m p3' -5x300 p3'*** T 300m 1500 m	2x(6x400m)(p100 sp200m) T 5km 2x(3x400m)(p2' sp3')*** T serie 1 5km-sere 2 3km	3x(5x200m)(p100 sp200m) T 3km 3x150m 5x200m p3'*** T 200m 800m	5x(400-300-200m)(p100-100 sp200m) T5km-3km-1500m 3x100m 3x400mp3'*** T 400m 1500m
Vrijdag	DLH Z1 1,00'	DLH Z1 45'	DLH Z1 45'	DLH Z1 45'
Zaterdag	DLZ2 1,30' 15'Z1-15'Z2-15'Z3-15'Z1***	15'Z1-30'Z3-15'Z1 20'Z1-20'Z3-20'Z1***	DLZ1 1,30' DLZ1 1,00' ***	Gaarne veel deelname! Clubkampioenschap 3000mtr of DLZ1 1,00'
Zondag	Training bij Cialfo 16'Z1-30'Z2-15'Z3 of DLZ2 1,20' DL Z2 1,00'***	Training bij Cialfo inlopen 16'3x(3'-2'-1')(p1' sp2')-14'Z1 of DLZ2 1,00' 10'Z1-20'Z4-10'Z1' ***	Training bij Cialfo 16'Z1-45'Z2 of DL Z2 1,00' DLZ2 45'***	Training bij Cialfo 16' inlopen 45'Z2 of DLZ2 1,00' DLZ2 1,00' ***
zone 1 hfmax-50 zone 2 hf max-40 zone 3 hf max-30 zone 4 hf max-20 zone 5 hf max-10	zone 1 laag aeroob zone 2 matig aeroob zone 3 hoog aeroob zone 4 overgangszone zone 5 VO2 max training	Anaërobe drempel zone 4	*** MI-LA T HM=tempo halve marathon ** wedstrijd M= Marathonschema	Train hard win easy!
Groep buitencategorie 1 AD 3'21"/km gem 17,9/km/uur 15km in 50'15"	Groep1AD 3'40"/km 16,4/km/uur 15km in 55'00"	Groep2 AD 3'55"/km gem 15.33/km/uur 15km in 58'45"	Groep3 AD 4'15"/km gem 14,1/km/uur 15km in 1,03'45"	Groep4 AD 5'00"/km gem 12.00/km/uur 15km in 1,15'00"
Groep buitencategorie 2 AD 3'35"/km gem 16.7/km/uur 15km in 53'45"	Groep1AAD 3'50"/km gem 15.6/km/uur 15 km in 57'30"	Groep 2A AD 4'00"/km gem 15.00/km/uur 15km in 60'00"	Groep 3A AD 4'30"km gem 13.3/km/uur 15 km in 1,06'30"	