

# Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 3 - Oktober 2011

## Nieuwsbrief

Op dit moment zitten we middenin de clubkampioenschappen en hebben we de 1000m en 5 km reeds gehad. Zeker de 1000 meter was voor velen een nieuwe afstand en als we vervolgens kijken wat een tijden er neer gezet worden dan mogen we oprecht trots zijn. Het is echter wel vreemd dat we de tijdwaarneming niet vertrouwen bij Cialfo.. hoe kunnen we anders verklaren dat iedereen z'n eigen tijd bijhoudt vanaf de start;



## Variatie in de duurlopen

Hieronder iets meer achtergrond over de verschillende soorten duurlopen zoals ze door Henk worden gehanteerd;

- De lange rustige duurloop:intensiteit zone 1 hf max-50 slagen.  
Deze duurloop kun je aanpassen met om de 10 min een versnelling te plaatsen van een minuut.
- Duurloop met verschillende intensiteiten  
Voorbeeld 15' inlopen in zone 1 daarna 30' in zone 3 en daarna 15' rustig uitlopen in zone 1.  
Dit is een training die gericht is op tempohardheid. Deze training kan je beter nooit na een baan training of wedstrijd volgen.
- Dan is er nog de vaartspel training.  
Eerst 15' inlopen in zone 1 daarna verschillende versnellingen lang en kort afwisselen.

## GTST

Lief en Leed..

Bas van Beek had een breuk in de voet en heeft inmiddels de training voorzichtig hervat.

Jan van Ommen breuk in de voet na een bedrijfsongeval met een palletwagen kan hierdoor tijdelijk niet trainen.

Gelukkig hebben we Gert Schaap alweer een aantal keer rond de baan en in het bos gezien, hij is herstellende van hielspoor.

Jan Lubbinge is na een periode van kuit problemen ook weer gesignaleerd op de baan.

Joost Lubbinge is ook geblesseerd en heeft scheenbeen klachten.

### *Afscheid van Cialfo.*

Anne de Beer gaat studeren in Delft en heeft tijdens de training afscheid van ons genomen.

Els neemt tijdelijk afscheid van Cialfo, hieronder haar bericht;



# Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

---

Nummer 3 - Oktober 2011

Hallo Lopers,

*De meeste van jullie kennen mij wel van de trainingen op dinsdag en donderdag. Afgelopen zomer was ik ook op de maandagavond van de partij. Maar voorlopig zal ik niet meer verschijnen omdat ik naar Malta ga verhuizen! Niet voor altijd, maar voor een periode van een half, tot anderhalf jaar. Op Malta ga ik mijn Master proberen te halen in Built Environment.*

*Ik wil jullie allemaal, trainers en lopers, hartstikke bedanken voor de leuke trainingen die ik bij Cialfo heb gehad. Zonder jullie was ik nooit zoveel vooruit gegaan.*

*Natuurlijk ga ik in Malta niet stilzitten, ook daar ga ik een atletiek club opzoeken. Op Malta zijn ook erg leuke hardloopwedstrijden, dus als je toevallig een keer in de buurt bent! Natuurlijk blijf ik wel lid van Cialfo, dus ik zie jullie weer als ik terug ben! Je kan me volgen op [niekenelsmalta.waarbenijj.nu](http://niekenelsmalta.waarbenijj.nu)*

Groetjes en trainse,

Els Viester

## Missie en Visie

In verschillende literatuur wordt zowel de missie als de visie verschillend omschreven, om in het kort het verschil tussen missie en visie weer te geven kan de volgende zin worden gehanteerd;

*een missie is waarvoor we staan, een visie is waarvoor we gaan.*

De missie heeft te maken met waarden en identiteit. Wie zijn we, wat zijn onze waarden, hoe willen we met onze leden omgaan? Een visie geeft aan: hoe gaan wij de wereld van morgen beïnvloeden zodat wij succes hebben?

*Cialfo's missie: atletiek én maatschappij*

Cialfo is een goede en betrouwbare atletiekvereniging. Een vereniging die open staat voor de wereld om haar heen en die inspeelt op mogelijkheden die voor de maatschappij, maar ook voor de vereniging, wenselijk zijn (bron: [beleidsplan 2010](#) wat te vinden is op de site)

*Cialfo's visie: vóór en dóór leden*

Als uitwerking van de missie kiest Cialfo er in het beleidsplan 2010 voor te werken aan 'een atletiekvereniging vóór en dóór leden'. Daarbij is in 2015 de betrokkenheid van de leden vergroot, zijn de behoeftes van leden bekend en gehonoreerd, is er een open communicatie en heeft Cialfo zich meer gericht richten op de maatschappij, van passief naar actief beleid, aantoonbaar gerealiseerd.

Met vriendelijke groet,

[cor.vanemmerik@gmail.com](mailto:cor.vanemmerik@gmail.com)



# Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers - Trianingsprogramma

Nummer 3 - Oktober 2011

Kal. week	39	40	41	42
	26-9-2011	3-10-2011	10-10-2011	17-10-2011
<b>Maandag</b>	DL Z1 1,15' DL Z1 1,00'***	DL Z1 1,00' DL Z1 1,00'***	DL Z1 1,30' DL Z1 45'***	DLZ1 1,00' DLZ1 1,00'***
<b>Dinsdag</b>	2x(3x1000m)(p200 sp400m) T 15km 5x800m p2'*** T 15km	3x2000m p400m T Halve marathon 3x1000m p3'*** T 15km	2x(1600-1200-800m)(p400-200-200m) T HM-15km-10km 3x1200m p3'*** T 15km	2x(3x1200m)(p200 sp400m) T HM 5x600m p2'*** T 10km
<b>Woensdag</b>	DLH 45' Z1 of rustdag	DLH 45' Z1 of rustdag	DLH Z1 45' of rustdag	DLH Z1 of rustdag 45'
<b>Donderdag</b>	5x(500-300-200m)(200-100-200m) T 10km-5km-3km 3x(500-300-200m)(2' sp3')*** T 5km-3km-1500m	8x500m p200m T 10km 2x(5x200m)(p1 sp2')*** T 3km of 70% van wedstrijd	3x(5x300m)(p100 sp500m) T 3km 6x300mtr p2'*** T 3km of 70% van 400m	3x(5x400m)(p100 sp200m) T 10km 5x400m p2'*** T 3km of 70% 400m
<b>Vrijdag</b>	DLH Z1 1,00'	DLH Z1 45'	DLH Z1 45'	DLH Z1 45'
<b>Zaterdag</b>	15'Z1-30'Z3-15'Z1 10'Z1-2x10'Z3-p5'Z1-10'Z1***	DLZ1 1,45' DLZ1 1,00'***	DLZ1 1,30' 10'Z1-20'Z3-10'Z1***	15'Z1-2x15'Z3-p7'30"Z1-15'Z1
<b>Zondag</b>	Training bij Cialfo 16'Z1-5x4' p2'-15'Z1 of DLZ1 1,00' DL Z1 1,00'***	bij Cialfo Inlopen 16' 30'Z2-15'Z1 of 15'Z1-30'Z2-15'Z1 DLZ1 1,00'***	bij Cialfo 16'Z1-10x2' p1'-15'Z1 15'Z1-10x2'-p1'-15'Z1 10'Z1-10x2'-p1'-10'Z1***	Training bij Cialfo 16' inlopen 45'Z2 of DLZ2 1,00' DLZ2 1,00'***
zone 1 hfmax-50	zone 1 laag aeroob		*** MI-LA	<b>Train hard win easy!</b>
zone 2 hf max-40	zone 2 matig aeroob		T HM=tempo halve marathon	
zone 3 hf max-30	zone 3 hoog aeroob	Anaërobe drempel zone 4	** wedstrijd	
zone 4 hf max-20	zone 4 overgangszone		M= Marathonschema	
zone 5 hf max-10	zone 5 VO2 max training			
<b>Groep buitencategorie 1 AD 3'21"/km</b>	<b>Groep1AD 3'40"/km</b>	<b>Groep 2 AD 3'55"/km</b>	<b>Groep 3 AD 4'15"/km</b>	<b>Groep 4 AD 5'00"/km</b>
gem 17,9/km/uur 15km in 50'15"	16,4/km/uur 15km in 55'00'	gem 15.33/km/uur 15km in 58'45"	gem 14,1/km /uur 15km in 1,03'45"	gem 12.00/km/uur 15km in 1,15'00"
<b>Groep buitencategorie 2 AD 3'35"/km</b>	<b>Groep1AAD 3'50"/km</b>	<b>Groep 2A AD 4'00"/km</b>	<b>Groep 3A AD 4'30"/km</b>	
gem 16.7/km/uur 15km in 53'45"	gem 15.6/km/uur 15 km in 57'30"	gem 15.00/km/uur 15km in 60'00"	gem 13.3/km/uur 15 km in 1,06'30"	