

Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 5 – December 2011

Nieuwsbrief

Inmiddels zijn de lokale najaarsklassiekers alweer gelopen en hebben we zeer scherpe tijden gezien van onze trainingsmaten bij de Klokloop (bijvoorbeeld Ax bijna onder de 1.02), Epe – Puur! Najaarsloop (Saskia weer supersnel en ook Jan-Willem een mooie PR), Zandenplasloop (Gerard in een top tijd 1^e! en Bas ook weer snel op de 10) en de Zevenheuvelenloop (hier weer Jan-Willem top en ook Margot liep een PR). Alle prestaties zijn na te lezen op de site van Cialfo en sinds kort heeft Henk weer een site, waarop een ieder die een trainingschema van Henk volgt zal worden vermeld.

Komende weken komen de Sintloop en de Monferlandloop eraan en zijn er in het Gelders-Overijssels Compititie verband de volgende Crosswedstrijden; 10 december Emmeloord, 14 januari Harderwijk en 11 februari Heerde.



Henk Liefers Hardlooptrainer

Vier jaar lang had ik een weblog waar in alle uitslagen vermeldde. Helaas is dat weblog ter ziele gegaan. Vanaf nu is er een website www.henkliifers.nl waarin ik alle uitslagen weer ga vermelden.

Zo'n website bijhouden is nog geen eenvoudige klus.

Er staan al uitslagen in die door de bouwer van de website zijn geplaatst. Het is allemaal nog niet zo als het hoort, maar ik leer snel.



Henk

Masters Compititie

Cialfo wil voor de komende zomer een mannen competitie ploeg inschrijven voor de masters competitie. Die competitie bestaat uit een aantal loopnummers kort midden en lange afstand en een aantal technische nummers. Wat nieuw is dat die competitie wordt gehouden met de zogenaamde leeftijds correctie. Het zijn twee wedstrijden op een Zondag.

Uitleg over die leeftijds correctie komt van de voorzitter in het clubblad en eventueel in de volgende nieuwsbrief. Die master competitie is toegankelijk voor de leeftijden van af 35 jaar.



Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 5 – December 2011

Oproep aan atleten/atletes van de diverse loopgroepen van Cialfo

Zoals jullie wellicht weten organiseren wij op 30 december 2011 weer de 6-uursloop, de 1-uursloop en de estafette marathon. De 6-uursloop en 1-uursloop spreekt voor zich.

De estafette marathon willen wij via deze weg nog eens onder jullie aandacht brengen. Aan deze estafette marathon kan door een team van minimaal 2 en maximaal 4 personen meegedaan worden. Men mag per team zelf bepalen hoe men de totaal 105 ronden verdeelt,

Wij als WOC zouden het leuk vinden dat er enige teams van onze vereniging aan deze estafette marathon zouden meedoen. Mocht je geen team hebben, maar toch graag meedoen, geef je dan solo op, zullen wij trachten om van de meerdere solo opgaves een team/teams samen te stellen.

Opgeven voor de 6-uurs en 1-uursloop kan via www.inschrijven.nl. Voor de opgave van een team of solonaam kan men mailen naar woc@avcialfo.nl na inschrijving op de dag zelf kan ook altijd nog, maar dan allen nog per team.

Met sportgroeten en tot ziens.

Woc AV Cialfo, Hennie Strunk

Basissnelheid

Een hogere basis snelheid leidt tot betere prestaties in de wedstrijd.

Als je met hardlopen begint dan kun je vaak nog geen 100 mtr achter elkaar hardlopen. Na een aantal jaren kun je uren achter elkaar blijven hardlopen. Maar je prestaties verbeteren zich niet meer. Nog langere duurlopen heeft geen zin, er moet meer aan snelheid gewerkt worden. De marathon is een duur prestatie bij uitstek. Wanneer de prestaties stijgen komt er een moment waarop snelheid ook in de marathon als begrenzer van verder mogelijkheden gaat optreden. Het is wel duidelijk dat naarmate de wedstrijd afstand korter is de invloed van snelheid op het resultaat een steeds grotere rol gaat spelen. Als er op een bepaalde afstand verbetering wil optreden, dan is de snelheid op de onderliggende afstand erg belangrijk.

Voorbeeld; Op de 10 km is er een beste tijd van 40 minuten.

Je wil die verbeteren naar 39'30" dan moet op de onderliggende afstand (in dit geval de 5km) een tijd worden gelopen van 19'10". Dat geldt ook voor de marathon.

Wil er een verbetering komen op de marathon dan moet er op de onderliggende afstand (in dit geval de halve marathon) verbetering komen.

In de bijbehorende tabel kun je precies zien wat er allemaal mogelijk is op de verschillende afstanden van de lange afstand. De lange afstanden lopen van af de 3000 mtr tot aan de marathon.

Henk



Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 5 – December 2011

Wedstrijdvoorspellingen 2011-2012

3km	5km	10km	15km	21,1km	marathon
9.00	15.27	31.50	49.39	1.11.12	2.32.24
9.15	15.53	32.42	51.00	1.13.00	2.36.00
9.30	16.18	33.36	52.24	1.15.10	2.40.20
9.45	16.44	34.29	53.50	1.17.10	2.44.20
10.00	17.10	35.22	54.39	1.18.23	2.46.46
10.15	17.36	36.15	56.33	1.21.18	2.53.36
10.30	18.02	37.08	57.55	1.23.06	2.56.12
10.45	18.27	38.01	59.18	1.25.06	3.00.12
11.00	18.53	38.54	1.00.41	1.26.54	3.03.48
11.15	19.19	39.47	1.01.30	1.28.15	3.06.30
11.30	19.45	40.40	1.03.27	1.31.04	3.12.08
11.45	20.10	41.33	1.04.49	1.32.55	3.15.50
12.00	20.36	42.26	1.06.12	1.34.57	3.19.54
12.15	21.01	43.20	1.07.31	1.36.57	3.23.54
12.30	21.27	44.15	1.08.57	1.38.57	3.27.54
12.45	21.53	45.05	1.10.21	1.40.56	3.41.52
13.00	22.19	45.58	1.11.42	1.42.35	3.45.10
13.15	22.45	46.51	1.13.06	1.45.12	3.50.24
13.30	23.11	47.44	1.13.45	1.45.51	3.51.42
13.45	23.37	48.34	1.15.51	1.48.51	3.57.42
14.00	24.02	49.31	1.17.14	1.51.48	4.03.36
14.15	24.28	50.23	1.18.37	1.52.47	4.05.34
14.30	24.53	51.17	1.20.00	1.54.54	4.08.48
14.45	25.19	52.10	1.21.15	1.56.45	4.13.30
15.00	25.45	53.03	1.22.45	1.58.43	4.17.26
15.30	26.36	54.49	1.24.30	2.02.07	4.24.14
16.00	27.28	56.35	1.28.48	2.06.36	4.33.12
16.30	28.20	58.20	1.31.00	2.09.47	4.39.34
17.00	29.11	1.00.10	1.33.45	2.14.03	4.48.06
17.30	30.02	1.01.53	1.36.33	2.18.30	4.57.00
18.00	30.55	1.03.30	1.39.21	2.22.50	5.05.40

Trainingsprogramma

Het schema voor de komende weken hebben we reeds ontvangen van Henk.

De trainingsprogramma's lopen per 4 weken en de nieuwsbrief loopt voorlopig per maand. Verder kwamen er een aantal verzoeken om de schema's toch apart of in ieder geval als Excel bestand te blijven versturen.

Marathons

Aangezien de marathon een afstand is die veel voorbereiding vergt en waar je ook niet binnen een paar dagen van herstelt, wilde ik hier de mijlpalen van onze leden aanhalen die deze periode zo'n hoofdafstand hebben gelopen;

Bas Mekking	New York	2h49.09	6-Nov-2011
Luony v.d. Haar-Timmermans	Berenloop, Terschelling-West	4h37.14	6-Nov-2011
Anita Berendsen-Timmermans	Berenloop, Terschelling-West	4h45.37	6-Nov-2011



Nieuwsbrief van de Loopgroep Henk Liefers

Nummer 5 – December 2011

Wintertraining – VP1

We zijn nu een aantal weken bezig met de winter training (VP1), hierbij ligt de nadruk op het vergroten van het uithoudingsvermogen in deze periode. De langere tempo's gaan in het halve marathon tempo of soms in het 15 km tempo. Vanaf Januari komt er een periode dat het 15 km tempo weer wordt aangehouden.

Jullie zijn inmiddels in het bezit van tijden tabellen dus is het niet moeilijk meer om het juiste tempo te bepalen. Tevens is inmiddels het cross seizoen ook weer begonnen. Crossen of veldlopen zijn een goede aanvulling op het voorjaar en zomer seizoen.

Of je nu wilt pieken op de baan of op de weg, het is een goede mix van tempohardheid onder vaak pittige en zware omstandigheden. Die tempo hardheid komt je dan goed van pas in het voorjaar en in de zomer. Het mooie van een cross of veldloop is dat je nooit op tijd loopt, iedere cross is anders en de een is nog zwaarder dan de ander. Vaak is een cross parcours een verdeling van snelle en zware stukken en ook zitten er vaak veel bochten in een parcours, na elke bocht kun je dan weer aanzetten. Bij een veldloop of een cross gaat het voornamelijk om het goed verdelen van je energie. Het biedt ook fysieke voordelen; de gemiddelde crossloop versterkt de heupspijeren en die stellen je in staat om je pas te vergroten en dus het loopvermogen te verbeteren.

Zelf liep ik in mijn actieve wedstrijd periode in de winter alleen maar crossen en veldlopen. Na een goede winter periode met een aantal crossen verbeterde ik me in op daar volgende zomer mijn tijden op de 3000mtr en 5000mtr op de baan tot 8'59" en 15'26".

Helaas is de wedstrijd kalender helemaal uit zijn voegen getrokken en kan er tegenwoordig gewoon elke week een weg wedstrijd worden gelopen, het cross en veldloop seizoen raakt daar door in verdrinking en dat vind ik persoonlijk een spijtige zaak.

Inmiddels is de Gelders Overijssels cross competitie weer bezig en in plaats van altijd maar weer in de winter een weg wedstrijd te lopen of alleen maar op zaterdag een duurloop te doen kun je ook kiezen voor een veldloop of cross.

Henk

GTST

Vorige maand stond er nog; Gert Schaap traint weer mee.. na afgelopen training kunnen we zelfs zeggen, Gert is weer terug!

Jan van Ommen en Anne van Schuppen lopen ook weer behoorlijk mee.

Met vriendelijke groet,

Cor .

cor.vanemmerik@gmail.com

