

# Loop trainingen Marvel 2018

|                    |  |
|--------------------|--|
| Dag en tijdstip:   | Maandagavond 19:30 - 21:00 uur   |
| Plaats:            | AV Marvel, Sportpark Den Wielakker in Boxtel   |
| Trainer:           | <br>Angela Mensink  |
| Assistent-trainer: |   <br>Maarte van de Laak      Arjan de Bruijn      Bas van de Burgt  |
| Niveaus:           | 2 t/m 5  |
| Groep:             | Prestatie gerichte groep waarin voor iedere loper ruimte is voor een persoonlijke doelstelling, maar ook ruimte voor lopers die komen lopen voor gezelligheid en conditiebehoud. <b>De loper staat voorop.</b>   |
| Tempo:             | De niveaus zijn gebaseerd op de persoonlijke 10km tijd van de lopers.  |
| Trainingsvorm:     | De trainingsschema's zijn gebaseerd en afgestemd op het trainen op de maandag- en donderdagavonden.<br>Er wordt getraind met trainingsschema's voor interval en duurlopen. De trainingen zijn gevarieerd op basis van voorbereidingsperiode, wedstrijdperiode en herstelperiode. Ook kunnen lopers een individueel trainingsschema krijgen voor een persoonlijke doelstelling (bijv. voor een nieuw persoonlijk record op een wedstrijdafstand). |
| Instapwensen       | Een loper moet minimaal 5km aaneengesloten kunnen lopen. (niveau 2). Nieuwe lopers krijgen een intakeformulier wat met de trainer wordt besproken tijdens een intake gesprek. Tijdens het eerste aantal trainingen krijgt de nieuwe loper een loopmaatje mee.  |
| Duur training:     | 1½ uur<br>De duur hangt af van de trainingsperiode waarin we zitten.   |
| Doel:              | Opbouw conditie, plezier en prestatieverbetering. Elkaar helpen en motiveren om zo indien gewenst naar een hoger niveau toe te trainen.  |
| Trainen naar:      | a. Conditiebehoud<br>b. Conditie verbetering<br>c. 5 naar 10km      (Clinic)<br>d. 10km      (Run to the Start)<br>e. 10 naar 15km      (Clinic)<br>f. 21km      (Run to the Start)<br>g. 42km      (Run to the Start)   |
|                    | Tevens bieden wij een herstel trainingsprogramma aan voor lopers die terugkomen van een blessure.  |