






Trainingsgroep Marvel, Woensdag

Dag en tijdstip:	Woensdagavond 19:30 - 21:00 uur
Plaats:	Sportpark Den Wielakker
Trainers:	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Stephen van As</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Peggy van Son</p> </div> </div>
Assistent-trainers:	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pieter Boleij</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ans van Roij</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Piet van de Sande</p> </div> </div>
Niveaus:	1 t/m 4
Groep:	Lopersgroep waarin zowel beginnende als gevorderde lopers eraan werken om hun conditie te verbeteren of op peil te houden. De meeste lopers sporten meerdere keren per week. Er wordt serieus getraind, waarbij ook het sociale aspect een belangrijke plaats inneemt. Veelal wordt de training gezellig afgesloten met een gezamenlijk kopje koffie.
Tempo:	De tempo's in de trainingen zijn aangepast aan het loopvermogen van de individuele loper. Hierbij is het belangrijkste aspect dat elke loper op zijn eigen niveau met plezier kan lopen en voldoende aan zijn trekken komt.
Trainingsvorm:	De trainingsvormen zijn vooral gericht op de middellange afstanden (10-15 km) en deels op langere afstanden, waarbij zowel in diverse intervalvormen op de baan getraind wordt als buiten de baan op de weg en ('s zomers) in de natuur, bijvoorbeeld in de vorm van rustige recreatieve duurlopen. Op de baan bestaat de training veelal uit enkele gezamenlijke ronden inlopen, waarna de specifieke warming-up, de kerntraining en de cooling-down wordt gedaan. De kern van de intervaltraining bestaat uit het lopen van korte stukken op tijd en intensiteit, met pauzemomenten. Naast de intervaltraining is er aandacht voor loopscholing, kracht- en stabiliteitstraining.
Instapwensen	Start-to-Run afgesloten, minimaal 5 km onafgebroken kunnen hardlopen.
Duur training:	1½ uur
Doel:	Opbouw of behoud van conditie, verbeteren van duurvermogen, snelheid, afstand (bijv. naar een te lopen wedstrijd toe), plezier in het - samen - lopen, sociaal contact en gezelligheid.
Trainen naar:	Veelal trainen naar 10 km, 15km, halve marathon.