

Trainingsprogramma Groep 8 AV De Koplopers Nr. 5

2017	Woensdag	Vrijdag	Zondag
16-okt tm 22-okt	1,5 km in wedstrijdtempo, daarna 6 x 3 minuten	5 x 30 sec. / 3x400 meter 5 x 30 sec. / 3x300 meter 5 x 30 sec. / 3x200 meter	AV 40
23-okt tm 29-okt	2 km in wedstrijdtempo, daarna 10 x 2 minuten	Aflopende minutenreeks: 6/5//4/3/2/1/0,5 minuten Koplopersfeest 21.00 uur	Zondag 29 oktober: begin Wintertijd. Strandtraining voor groep 8 ipv 5 november.
30-okt tm 5-nov	6 x 500 meter 5 minuten rustig tempo 6 x 200 meter snel	5 x 400 meter 5 x 2 minuten 10 x 30 seconden	Jubileum Lekker Gelopen
6-nov tm 12-nov	5 x 1000 meter	Piramideloop: 1-2-3-4-5-4-3-2-1 minuten	Kopjesloop
13-nov tm 19-nov	10 x 500 meter	Duurloopje met een paar versnellingen	AV 40
20-nov tm 26-nov	10 min.duurlooptempo-5x30 sec 10 min.estafeteloop-5x30 sec 4 x 3 minuten	4 series van ieder 400-300-200-100 meter	Bertusloop
27-nov tm 3-dec	6 x 500 meter 3 x 3 minuten 10 x 30 seconden	2 x 1000 meter 3 x 6 minuten	Strandtraining voor groep 8
4-dec tm 10-dec	5 x 4 minuten 5 x 2 minuten 5 x 1 minuut	5 series van ieder 2,5 - 2 - 1,5 minuten	Kopjesloop
11-dec tm 17-dec	5 x 400 meter 5 minuten eigen tempo 5 x 200 meter	5 x 6 minuten	AV 40
18-dec tm 24-dec	Duurloopje dwars door de binnenstad van Delft	2 x 800 meter 4 x 5 minuten	Bertusloop
25-dec tm 31-dec	Rondje Pijnacker : 5 x 400meter 2 x 6 minuten 4 x 3 minuten	4 x 2 minuten 4 x 4 minuten 4 x 2 minuten	Kwartaalloop

Rekken en hardlopen is een combinatie met een traditie. De wetenschap heeft een aantal voordelen van rekken achterhaald maar er zijn nog steeds voordelen van rekken. Het is belangrijk dat je rekoefeningen goed uitvoert.

Waarom wel/niet rekken:

uit onderzoek komt steeds meer de conclusie naar voren dat rekken niet helpt bij het voorkomen van blessures. Rekken heeft toch een aantal voordelen zoals:

- * rekken helpt je met het inschatten van de fitheid van je spieren
- * je merkt een (beginnende) blessure eerder op.
- * het geeft je een moment van concentratie. Hierdoor helpt het om jezelf voor te bereiden voor actie bij de warming up en voor herstel tijdens de cooling-down.
- * rekken na afloop van de training kan helpen om spierpijn te verminderen.
- * rekken geeft je een goed gevoel.

Voer de rekoefeningen uit als onderdeel van de warming-up en cooling-down. Houd de rek 10 tot 20 sec. vast. Voer elke oefening 2 tot 3 keer uit. Rek door de spanning op de spier constant te houden (statisch) en rek niet verend (dynamisch)