



halve marathon clinic

1 / 2

Pré-clinic, wat is dat nou weer?

Kort het waarom, wat en hoe

Nieuw in het trainingenaanbod ter voorbereiding op de Zwolse halve marathon is het aanbod van de pré-clinic. Vooruitlopend op de clinic halve marathon, die start op 5 maart 2006, beginnen we op 22 januari 2005 met deze pré-clinic. Hiermee hopen we een nog betere voorbereiding te bereiken. Deze nieuwe opzet vloeit voort uit de ervaringen die de trainers tot nu toe hebben opgedaan bij de begeleiding van de trainingen ter voorbereiding op de halve marathon.

De ervaring is dat vooral beginnende lopers het moeilijk hebben tijdens de laatste weken van de clinic. Het lijf is moe, de benen voelen zwaar, de fut is er uit en de wedstrijd wordt eerder ervaren als een last dan een lust ("waar ben ik in 's hemelsnaam aan begonnen"). Dit heeft er bij sommige deelnemers aan de clinic toe geleid dat besloten is maar niet deel te nemen of halverwege uit de wedstrijd te stappen of in een dusdanig teleurstellende tijd te finishen, dat het plezier in het lopen helemaal voorbij is ("eens maar nooit weer"). En dit hebben wij met de organisatie en begeleiding van de clinic juist willen voorkomen!

Waarom een pré-clinic?

- Een halve marathon is wel even 21 km en 95 meter; een afstand die niet moet worden onderschat en om een goede voorbereiding vraagt. Er gebeurt van alles in je lichaam. De spieren moeten de tijd krijgen om te wennen om vaker dan nu het geval is arbeid te verrichten en dan ook nog gedurende een langere tijd.
- De voorbereiding voor een ervaren lange afstandenloper verschilt van iemand die de halve voor de eerste keer loopt. Als je voor de eerste keer de halve marathon loopt, pin je dan niet vast op het neerzetten van een tijd. Het uitlopen en volbrengen van de afstand is dan al een heel belangrijk te behalen doel. Dat is al een hele prestatie op zich. Een ervaren loper probeert daarnaast zijn tijd te verbeteren.
- Train niet te weinig, maar veelal geldt ook: train niet teveel en bouw je trainingen goed op. Dit houdt o.a. in dat je je lichaam voldoende tijd en rust geeft om te herstellen, want in die rust- en hersteltijd bouw je gek genoeg juist conditie op. Lopers die voor het eerst een halve marathon lopen kunnen dan ook volstaan met 3 trainingen per week tijdens de clinic.

De pré-clinic is vooral bedoeld voor degene die nog geen/weinig ervaring hebben met het lopen van een halve marathon. De pré-clinic is vooral op gericht op het langzamerhand laten wennen van het lichaam om per week meer en langer achter elkaar arbeid te verrichten dan het tot nu toe gewend is. Want daarmee train je het lichaam op een sneller herstel.

>>



halve marathon clinic

Wat houdt de pré-clinic in?

2 / 2

Uithoudingsvermogen is belangrijk voor het lopen van die ruim 21 km. Om het uithoudingsvermogen te verhogen worden duurlooptrainingen in het trainingsschema ingebouwd. Hiermee wordt het lichaam getraind in het verrichten van inspanning gedurende een langere tijdsduur. De toename van het uithoudingsvermogen wordt niet zozeer afgemeten aan het kunnen volhouden en volbrengen van de duurloop, maar vooral ook aan de hersteltijd die nodig is na de training. Dus wanneer kan je lichaam een volgende training weer goed aan. Het is daarbij een gegeven dat de beginnende loper meer tijd nodig heeft om te herstellen. De spieren van ervaren lopers zijn al meer gewend, hebben zegzegd meer loopervaring.

Hoe ziet de pré-clinic eruit?

Vanaf 22 januari wordt gedurende vijf weken op de zondagochtenden de mogelijkheid geboden om in groepsverband extra aandacht te besteden aan het trainen op de duurloop. Er wordt gestart met een duurloop van 30 tot 45 minuten en in vijf weken uitgebreid naar een duurloop van circa 60 minuten. Het tempo is rustig, want de nadruk ligt niet op het tempo, maar op de duur. De trainingen starten om 09.30 uur vanaf de atletiekbaan van A.V. PEC 1910 aan de Urksteeg.

Bestuur en trainers van AV PEC 1910
contactpersoon Wim Volkers,
email: wim.volkers@home.nl,
telefoon 038 452 86 84

