



halve marathon clinic

1 / 1

Enkele trainingsadviezen voor de deelnemers aan de pré-clinic

Adviezen naast de training op de zondag.

- Begin pas met een training wanneer je volledig hersteld bent van de vorige training.
- Varieer je route, loop niet steeds het zelfde rondje, je gaat dan steeds vergelijken, je hebt dan de neiging te gaan forceren.
- Pas de training aan, aan de weersomstandigheden bv bij harde wind. Breng het tempo omlaag.
- Drink ruim en probeer op gewicht te blijven. Denk er aan dat trainen voor een halve marathon een zware lichaamsbelasting is en dat je vlak na een training, tijdelijk een verminderde weerstand tegen ziektekiemen hebt.
- Probeer de eerste trainingsweken eerst het tempogevoel op te pakken. Heb niet het gevoel tegen de klok te moeten lopen.
- Drink ook na iedere training, als je veel vocht verliest wordt je bloed iets dikker en kun je o.a. hoofdpijn krijgen. Vergeet niet dat 2% vocht verlies 20% prestatie vermindering geeft. Mn. 2 uur na de training is de opname capaciteit het grootst. Het herstel wordt hierdoor bespoedigd.
- Neem droge kleding mee voor na afloop van de training (bij de atletiekbaan is kleed- en douche gelegenheid).

