



# halve marathon clinic

1 / 1

## De kop is eraf

**De eerste twee trainingsweken zitten erop! Voor sommigen viel de trainingsintensiteit misschien mee, voor anderen is het mogelijke best al aanpoten geweest. Door de sneeuwval is de start met de indeling in niveaugroepen een beetje anders uitpakend dan gepland, maar inmiddels heeft de "vaste" groepsindeling wel vorm gekregen. Dertien groepen maar liefst met in totaal zo'n 240 lopers.**

Tijdens de eerste trainingen was het misschien effe zoeken, maar in de trainingskleding zul je je eigen groepsmaatjes inmiddels al wel herkennen. Op straat en gewoon in het dagelijkse kloffie loop je ze waarschijnlijk nog straal voorbij.

Maar je zult zien dat het steeds meer je groepsmaatjes worden en in de loop van de volgende weken zul je ze ook beter leren kennen. Vooral tijdens de steeds langer wordende duurlopen is er alle tijd voor een grap en een grol en tijd om met elkaar te kletsen over van alles en nog wat (bijvoorbeeld het motto van de trainingswEEK). Doe dat ook vooral, want blijven kletsen tijdens de duurloop is een teken dat je het goede tempo te pakken hebt. Dit maakt bovendien dat de clinic naast individueel presteren ook een sociaal gebeuren is. Je trekt toch zo'n 13 weken met elkaar op, nietwaar.

Hopelijk heeft dit groepsgevoel ook tot gevolg dat jullie zo veel mogelijk carpoolend naar de vertrekplaatsen van de duurloop komen. Daarmee blijft er op de parkeerplaats ook nog plaats over voor die gewone onschuldige zondagochtendwandelaar.

Op de woensdagtrainingen is er al lekker hard gewerkt aan tempo en kracht. Je zult hebben gemerkt dat het tijdens deze training van groot belang is dat je in de goede niveaugroep zit. Meelopen in een te snelle groep zal je wel eens kunnen opbreken, omdat je door de toegenomen trainingsintensiteit gevoeliger bent voor blessures. Blijf daarom vooral naar je lichaam luisteren en misschien wat minder naar je klokje/hardlooppeter. De aangegeven richttijd wordt wel in de gaten gehouden door de trainer. Bedenk daarbij bovendien dat je in training bent en pas op 10 juni, tijdens de wedstrijd, hoeft te pieken.

Ook de eerste individuele vrijdagtrainingen heb je achter de rug. Misschien best moeilijk voor je, zo aan het eind van de werkweek om de discipline op te brengen om te gaan. Gelukkig blijft het 's avonds langer licht en staat de lente voor de deur. Aspecten die je helpen om te gaan. Bovendien is het een tip om samen met anderen af te spreken.

