

Trainingsprogramma startersproject Thof Running Maasland, 4 september tot 28 oktober 2012, bestemd voor starters (€ 15) en herintreders (kosteloos, lidmaatschap betaald)

Week 1 (start)		
Dinsdag 4 sep	Donderdag	Zondag 9 sep
10 x 1' r1'	1'2'1'2'1'2'1' r1'	DI 2 x 4' r5'
Week 2		
Dinsdag 11 sep	Donderdag	Zondag 16 sep
5 x 2' r2'	4 x 3' r2'	2 x 5' r3'
Week 3		
Dinsdag 18 sep	Donderdag	Zondag 23 sep
3 x 5' r2'	3 x 4' r1'	1'2'3'4'3'2'1' r2'
Week 4		
Dinsdag 25 sep	Donderdag	Zondag 30 sept
4 x 4' r1'	1'2'3'2'1' r2'	3 x 5' r3'
Week 5		
Dinsdag 2 okt	Donderdag	Zondag 7 okt
2 x 10' r3'	4 x 5' r1'	2'4'6'4'2' r2'
Week 6		
Dinsdag 9 okt	Donderdag	Zondag 14 okt
DI 20'	12 x 1' r1'	6 x 2' r2'
Week 7		
Dinsdag 16 okt	Donderdag	Zondag 21 okt
2'3'4'3'2' r2'	DI 25'	2 x 15' r5'
Week 8		
Dinsdag 23 okt	Donderdag	Zondag 28 okt.
DL in afstand 4 km	2 x 12 r 4	Etten-Leur 5 km. (zelf inschrijven)
Week 9		
Dinsdag 30 okt	Welkom bij Thof (groep E, D of C)	
Welkom bij Thof		

Toelichting:

- Als er staat 5 x 1' r1' betekent dit 1 minuut hardlopen en vervolgens 1 minuut wandelen (rust), en dit vijfmaal achtereenvolgend.
- DL is langzame duurloop, gelijk aan praattempo.
- DI 25' is 25 minuten hardlopen in één tempo.
- r is wandelen
- Als er staat 4 x 8' r2' betekent dit 8 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen, dan weer 8 minuten hardlopen, en dit dus viermaal achtereenvolgend.
- Als er staat 1'2'1'2'1' r1' betekent dit steeds 1 minuut wandelen tussen het hardlopen in.
- 2'3'4'3'2' is een piramideloop (opbouw en afbouw).

Uitgangspunten project:

- Theo van Vliet is de trainer, hij wordt op dinsdag bijgestaan door Frans de Bruijn en op donderdag door Adrie Kalkman.
- Trainingen duren ongeveer 60 tot 75 minuten, incl. warming-up en cooling down.
- Trainingen op dinsdag en donderdag worden begeleid door trainers van Thof, zondag dus niet (vrijwillig te doen).
- Deelnemer kan aan einde van project met gemak 3,5 tot 4 km hardlopen in 'praattempo'.

- Kosten voor starters bedragen 15 euro, te voldoen bij eerste training.
- Start en stop bij sporthal De Hofstede Hofsingel te Maasland

Aanbevelingen voor lopers:

- Stel jezelf haalbare doelen, loop voor jezelf en niet voor een ander.
- Zet in het begin een looptempo in waarbij je kan blijven praten.
- **Luister naar je lichaam**, klinkt eenvoudig maar het komt helaas nog vaak voor dat mensen een ogenschijnlijk onschuldige blessure verwaarlozen en vervolgens voor lange tijd zijn uitgeschakeld.
- Zorg er voor dat je de noodzakelijke warming-up en cooling-down op de juiste wijze toepast. Dit leer je op de trainingen.
- Ga bij twijfel altijd naar de huisarts, een beetje spierpijn is normaal maar het is voor een trainer of begeleider onmogelijk om te voelen wat jij voelt.
- Zorg voor goede schoenen, laat je goed voorlichten bij een speciaalzaak en denk er aan dat wanneer de fundering van een huis 1 cm scheef is, het probleem tot bij de dakgoot blijft bestaan en zelfs erger wordt. Hetzelfde geldt voor ons lichaam. Verkeerde schoenen kunnen dus bijvoorbeeld knie, heup en rugklachten veroorzaken, op langere maar ook al op korte termijn.
- Zorg voor goede kleding, de tijd dat er op houten schaatsen en met een wollen trui een 10km op de baan geschaatst werd is ten slotte ook al lang voorbij.
- Deskundig advies voor schoenen en kleding krijg je bij :
Runningpoint Michel de Maat Korte Hoogstraat 14a in Vlaardingen.
Biesheuvel Sport Anne de Vriesstraat 6-10 te Maassluis.
- Probeer ongeveer een uur voor een training voor het laatst te eten. Zorg wel dat je goed drinkt. Ga niet ineens van alles uitproberen, daar raakt je lichaam alleen van in de war. Eet normaal, dan eet je genoeg.
- Drink na afloop van de training water, en een half uur na de training een glas (zoete) limonade. 2 uur later is het goed om eiwitten aan te vullen. Voor herstel en versterking van de (gebruikte) spieren. Denk hierbij aan yoghurt of kwark.
- Geloof het of niet, maar ook rust hoort bij de training.
- Voor de mensen die al 40 minuten achtereen kunnen hardlopen, haak gewoon eens aan bij de D-groep op dinsdag of donderdag.
- Tot slot, veel succes namens het bestuur Vera, Ronald en Paul en de trainers van Thof.

Thof Running Maasland,

Paul de Koning telefoon 06 2065 3626
koniing.litjens@plant.nl

Theo van Vliet telefoon 06 5354 0487
vliett@kabelfoon.nl