



## **Het doel en de achtergrond van de trainingen bij de Loopgroep Zaanstreek**

### **Doel**

De vereniging heeft als doel om meer mensen op een laagdrempelige wijze te laten bewegen door het beoefenen van de loopsport. Gezondheid en gezelligheid spelen een belangrijke rol in de manier van werken binnen de loopgroep. Op een verantwoorde manier hardlopen draagt bij aan een gezonde levenswijze. Dit houdt in dat wij bij de lopers het cardiovasculair systeem trainen en dat door het oefenen van de looptechniek blessures zoveel mogelijk wordt voorkomen. Ieder kan in een sociaal veilig en gezellige omgeving op zijn of haar eigen niveau presteren. Wij richten ons met name op het recreatieve aspect van het hardlopen. Wij willen een loopgroep zijn waar naast het sportieve element, ook het sociale element een belangrijke rol speelt.

### **De leden**

Het aantal leden bedraagt circa 75 mannen en vrouwen. De leeftijd varieert tussen de 16 en 75 jaar. Er zitten zeer ervaren hardlopers bij die al meerdere marathons of halve marathons hebben gelopen. Maar er zijn ook lopers bij die terug komen van een blessure of nieuwe leden die het hardlopen nog echt moeten oppakken. Er zijn enthousiaste leden die veel over hardlopen willen weten en echt willen presteren, maar een groot aantal leden die wel aan wedstrijden hebben mee gedaan, willen lekker recreatief bezig zijn en zijn er niet meer zo op gebrand om te presteren. Wij geven de lopers aan dat wij er als vereniging zijn om hun te ondersteunen en dat wat ons betreft niets moet. Omdat wij als vereniging dit recreatieve aspect ook uitdragen zien wij een toename van het aantal leden die niet meer in een keurslijf van een tempogroep willen lopen.

### **Trainingen**

Per week maakt één van de hoofdtrainers het programma voor die week. Op dinsdagavond bestaat dat uit een 3-tal routes. De kortste route is ca. 6 km en is bedoeld voor de mensen die van een blessure terugkomen of onervaren lopers die deze afstand met eventueel enkele keren wandelen kunnen volbrengen. Voorts is er een middenafstand van ca. 9 km waar de wat meer ervaren lopers aan mee doen. Tijdens deze route worden er tevens intervallen gelopen. Dan is er nog een lange afstand van ca. 12 km waarbij tevens intervallen op het programma staat. De intervallen bestaan vaak uit een piramideloopje, climaxloop, palenloop, treintjesloop o.i.d. De trainers kunnen hier creatief mee omgaan. Afhankelijk van de week waarin wij trainen neemt de intensiteit van de intervallen toe. De mate van intensiteit wordt bepaald door versnellingen met 1 tandje, 2 tandjes of 3 tandjes harder te gaan, van een korte naar een lange versnelling te gaan en/of via tempolopen van kortere of langere duur. Omdat niet veel mensen met een hartslagmeter lopen en wij toch het aerobe en anaerobe vermogen willen verhogen en dus willen weten of de mensen in zone 2, 3, 4 of zelfs 5 lopen kijken wij naar de mate van inspanning van de lopers. In zone 2 ervaren de lopers dat het tamelijk licht gaat als zij rustig lopen, in zone 3 lopen zij vlot en ervaren de lopers het als tamelijk zwaar, in zone 4 lopen zij snel en ervaren het als zwaar en in zone 5 wordt zeer snel gelopen en voelt het als zeer zwaar

aan. In zone 5 loopt men boven hun anaerobe drempel. De inspanning die de lopers ervaren correleert met hun hartslag (specifieke hardlooppiramide van Harrie Horselenberg). Als iemand snel tot zeer snel loopt en ervaart het als zwaar tot zeer zwaar dan loopt men op de anaerobe drempel en zal de verzuring fors toe gaan nemen. Dit geldt voor alle lopers, of zij nu zeer getraind en ervaren zijn of onervaren lopers. Bij de ervaren lopers zal dit bijvoorbeeld bij een snelheid van 15 km/uur gaan, bij een onervaren looper kan het bijvoorbeeld om een snelheid van 8 km/uur gaan. In een recreatieve groep met heel grote verschillen tussen de lopers en waarbij relatief weinig mensen met een hartslagmeter lopen is het verstandiger om te kijken naar de mate van inspanning. In het programma dat wij als vereniging hanteren is de 1<sup>e</sup> trainingsweek rustig, de 2<sup>e</sup> iets intensiever en de 3<sup>e</sup> week intensief waarna een herstelweek volgt. Wij merken dat deze wijze van trainen zeer effectief is en de lopers zienderogen hun uithoudingsvermogen zien verbeteren en hun snelheid toenemen. De trainingen zijn zodanig ingericht dat de meer ervaren lopers elk moment een 10 km wedstrijd kunnen lopen als zij dat willen. Het periodiseren naar een bepaalde wedstrijd toe is voor onze vereniging wat minder van belang. Als desalniettemin enkele lopers een bepaalde wedstrijd willen lopen dan kan dat en kunnen wij specifiek voor hun een schema opstellen en zorgen voor een goede periodisering zodat zij optimaal worden voorbereid voor die wedstrijd.

Zoals hierboven is vermeld lopen wij 3 verschillende afstanden. Bij alle afstanden zijn de verschillen tussen de lopers erg groot. Wij zorgen ervoor dat iedereen die een bepaalde afstand wilt lopen dat ook kan. Dit geeft een wisselende groepssamenstelling en ontstaan er geen kleine (te) homogene groepjes. Bijvoorbeeld bij de route van 12 km lopen een hoofdtrainer en 2 assistent-trainers mee. Tijdens het lopen kan de groep zich splitsen in 3 groepjes, de snellere lopers, de minder snelle en de langzame lopers. Bij elk van de groepjes is een trainer aanwezig. Op deze manier kan iedereen, hoe snel of langzaam iemand loopt, mee lopen op de lange afstand. Door deze manier van werken differentiëren wij optimaal. Voor de overige afstanden geldt hetzelfde.

Op de donderdagavond vindt een ander soort training plaats. Dan wordt specifiek de looptechniek getraind. Het blijkt dat veel recreatieve lopers zich op een aantal zaken kunnen verbeteren zoals arminzet, buikspieren/kracht, coördinatie, heup/kniebuiging, kort grondcontact, kniehef, paslengte en pasfrequentie. Per onderdeel zijn vele verschillende oefeningen mogelijk om hier verbeteringen te realiseren. In kern 2 wordt het geleerde toegepast in een, veelal, speels intervalprogramma.

De gevarieerde groepssamenstelling van nieuwe leden, starters, en/of mensen die enigszins fysiek beperkt zijn, tezamen met de meer ervaren lopers, zorgt er voor dat de groep geen duidelijke nul-situatie is. Door de oefeningen zal er dan ook niet een duidelijke verbetering van de totale groep zijn maar verbeteren de groepsleden zich individueel. De groepssamenstelling verandert ook nog wel eens omdat er nieuwe leden bij komen en er ook mensen zijn die de vereniging verlaten. Er zijn ook leden die regelmatig wisselen van groep. Per individu kun je wel de verbeteringen zien. Het gehele jaar door oefenen wij continu al deze aspecten.

De zaterdagochtend is gereserveerd voor een duurloop. Ook hier weer verschillende afstanden waarbij de kortste afstand circa 6-7 km is. De middenafstand zal circa 9-10 km bedragen en een langere afstand van zo'n 12 km en 1 keer per maand wordt de afstand verlengd naar circa 16 km. Op deze ochtend wordt voornamelijk in zone 2 en 3 gelopen. Wat uitstekend geschikt is voor een verbetering van het cardiovasculair vermogen. Ook hier zijn meerdere trainers op een groep aanwezig.

## **Trainers**

In de Loopgroep hebben wij hoofdtrainers en assistent looptrainers.

De hoofdtrainers beschikken over een diploma Trainer loopgroepen( TLG) of Basis looptrainer niveau 3 (BLT3) of Looptrainer 3 (LT3).

De assistent-trainers beschikken allen over het certificaat Assistent Looptrainer 2.

Er zijn op dit moment 3 hoofdtrainers en 11 assistent-trainers.

Afwisselend stellen de hoofdtrainers aan de hand van een kwartaal- of jaarprogramma de training voor de komende week vast. De trainer die het programma voor die week heeft gemaakt, begeleidt de groep die de kortste afstand loopt.

## **Wat wordt verwacht c.q. verlangd van de trainers?**

De hoofdtrainer is eindverantwoordelijk voor een goede, veilige en sociale training. Hij maakt afspraken met de assistent-trainers over wie welk groepje gaat begeleiden.

Om alle trainers gemotiveerd te houden zullen de trainers regelmatig met een andere groep meelopen. Het voordeel is dat zij de lopers goed leren kennen en voor de lopers is er het grote voordeel dat zij alle trainers goed leren kennen. Omdat elke trainer zijn of haar eigen specifieke kwaliteiten heeft geeft dit een meerwaarde voor de lopers. Als tijdens een training enkele lopers het moeilijk krijgen en dreigen af te haken dan moeten de trainers dat zien en er voor kiezen om deze lopers te ondersteunen. Het alleen laten lopen van een loper kan niet.