



Naar de halve van Eindhoven!

Atletiek Oirschot organiseert voor haar leden* weer speciale trainingen voor de halve marathon Eindhoven

Het hoofdonderdeel is de duurloop op zaterdag. Bij de trainingen op dinsdag en donderdag werk je aan je snelheid. Verder kun je ook de recreantentrainingen op zondag of woensdag nog meenemen.

De eerste duurtraining omvat ongeveer 14 km en die afstand wordt geleidelijk opgevoerd. Er zijn 2 niveaugroepen.

Ook als je voor het eerst een halve marathon wilt lopen kun je meedoen. Wat loopervaring is wel vereist: 10 km mag geen probleem zijn.

* Als je geen lid bent kun je voor 3 maanden lid worden, kijk op www.atletiekoirschot.nl / PRIKBORD

Het schema staat onderaan deze informatie

We beginnen op zaterdag 22 juli en volgen dit programma:

Elke zaterdag	9.00 u	lange duurloop
Elke dinsdag	19.00 u	baantraining
Vanaf 10 augustus:		
Elke donderdag	19.00 u	tempotraining

Aanbevolen om wedstrijdritme op te doen:		
wo 6 sept	19.15 u	Rondje Kemmer
zo 24 sept		Tilburg Ten Miles

za 30 sept	9.00 u	laatste duurloop
zo 8 okt	14.00 u	Eindhoven!

Info en inschrijven

Alle informatie over de wedstrijd vind je op <https://www.asmlmarathoneindhoven.nl>
Daar kun je ook inschrijven (vroegere inschrijvers krijgen korting).

Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!



Aanpak van de trainingen

Het belangrijkste zijn de rustige duurlopen op zaterdag. Bij de overige trainingen werk je aan je snelheid.

Mocht je een keer een training over moeten slaan, dan kun je uitwijken naar de recreantentraining van woensdag 19.00 uur of zondag 9.30 uur. Het beste resultaat bereik je door een schema van 3 keer per week te volgen.

Begeleiding

Alle trainingen worden begeleid door ervaren trainers. Maar je leert ook veel van andere leden, waarvan er bij zijn met een ervaring van tientallen halve marathons. We laten niemand alleen lopen. Als je het tempo niet kunt volgen blijft er iemand bij je en keert de groep terug om je op te halen.

Verzorging

Zeker als het warm is moet je drinken tijdens de training, water of (aangelengde) sportdrank. Dat neem je zelf mee in een flesje of drinkbelt. Ga de halve marathon niet lopen met drank, kleding of schoenen die je niet hebt getest. Raak je geblesseerd: stoppen en de training weer oppakken als de pijn weg is.

Vorbereidingswedstrijd

Het is nuttig om in de voorbereiding een wedstrijd te lopen (Rondje Kemmer of Tilburg Ten Miles). Je leert zo omgaan met de hectiek van een start, bepalen van het aanvangstempo en het indelen van je wedstrijd. Met het resultaat van die wedstrijd kun je vrij nauwkeurig je eindtijd op de halve marathon inschatten.

Hulpmiddelen

Een hartslagmeter kan nuttig zijn, maar laat je daar niet door afleiden. Ervaren lopers luisteren naar hun ademhaling. Lopers die echt voor een tijd gaan nemen geen muziek mee, maar concentreren zich op het lopen.

Eindhoven gemist?

Dan is er 29 oktober nog de Marathon Brabant in Etten-Leur. Wil je hieraan meedoen dan krijg je van de trainingscoördinator een aangepast schema voor de periode tussen de twee halve marathons.

Informatie

Als er wijzigingen komen in het trainingsschema wordt dat via een groeps-app doorgegeven en staat dat op de website www.atletiekoirschot.nl / PRIKBORD.



Onze waterpost

Zie de toppers en de tobbers van dichtbij... help mee bij de waterpost van Atletiek Oirschot.

Elk jaar verzorgt onze club met 50 mensen een water- en sponspost op de Oirschotsedijk, ongeveer 5 km voor de finish. Kun je niet meelopen en wil je toch een leuke dag in de sfeer van de marathon: meld je aan bij de coördinator Miranda Bressers: info@bressersadvies.nl

Als beloning ontvang je een Marathon Eindhoven shirt en een lunchpakket. De club krijgt hiervoor van de organisatie een mooie geldelijke bijdrage.

Na afloop staat er van 17.00 – 19.30 uur een frietkot bij ons clubhuis en zitten we nog even gezellig bij elkaar. Gratis voor helpers van de waterpost. Overige leden betalen 9 euro. Wel even aanmelden op de lijst in het clubhuis.

Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!



Trainingsprogramma halve marathon Eindhoven

Toelichting:

DL1 = Duurloop 1 (75% van je 10km wedstrijdtempo), DL2 = 85 %, DL3 = 95 %.

i = inspanningsniveau, p = pauze, sp = seriepauze, HL = herstelloop

- De start van alle trainingen is op het atletiekveld.
- De tempotrainingen op dinsdag en donderdag beginnen met een warming-up.
- Als je een training mist kun je meelopen met de recreantentrainingen op woensdag en zondag.
- Bij de duurloop op de weg op zaterdag zijn er verschillende niveaugroepen.
- Als je meedoet aan een **testwedstrijd**, zorg dan dat je hersteld bent van je laatste training.
- Raak je geblesseerd: meteen stoppen en de trainingen hervatten als je pijnvrij bent.

JULI

za 22 14 km DL1

zo 23

ma 24

di 25 baantraining (Martien van de Ven)

wo 26

do 27

vr 28

za 29 16 km DL1

zo 30

ma 31

AUGUSTUS

di 1 baantraining (Martien van de Ven)

wo 2

do 3

vr 4

za 5 15 km DL1

zo 6

ma 7

di 8 baantraining (Martien van de Ven)

wo 9

do 10 (baan) 8x800m > 400m 95% dan 400m 105%, p 200m drib, HL 15 min (Cees van Eijk)

vr 11

za 12 17 km DL1

zo 13

ma 14

di 15 baantraining (Martien van de Ven)

wo 16

Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!



do	17	2x (1600-1200-800) i=90-95-100%, p=3min HL, 15 min HL (Cees van Eijk)
vr	18	
za	19	19 km DL1
zo	20	
ma	21	
di	22	baantraining (Martien van de Ven)
wo	23	
do	24	15 min DL1, 15 min DL2, 15 min 100%, 15 min HL (Cees van Eijk)
vr	25	
za	26	18 km DL1
zo	27	
ma	28	
di	29	baantraining (Martien van de Ven)
wo	30	
do	31	15 min minutenloop 12-10-8-6-4 min i 95%, p 2 min drib, 15 min HL (Cees van Eijk)

SEPTEMBER

vr	1	
za	2	20 km DL1
zo	3	
ma	4	
di	5	baantraining (Martien van de Ven)
wo	6	Rondje Kemmer, 10 km testwedstrijd
do	7	2x 3000m 90%, p 3 min drib, 15 min HL (Cees van Eijk) let bij deze training goed op de 90% in verband met de 22km op zaterdag
vr	8	
za	9	22 km DL1
zo	10	
ma	11	
di	12	baantraining (Martien van de Ven)
wo	13	
do	14	6x (1000m 100%), p 500m DL1, 15 min HL (Cees van Eijk)
vr	15	
za	16	18 km DL1
zo	17	
ma	18	
di	19	baantraining (Martien van de Ven)
wo	20	
do	21	3x (10 min DL1, 5 min DL2, 3 min DL 3, 2 min 100%), sp 2 min, HL 15 min (Cees van Eijk)
vr	22	
za	23	16 km DL1
zo	24	Tilburg Ten Miles, testwedstrijd

ma	25	
di	26	baantraining (Martien van de Ven)
wo	27	
do	28	DL1 20 km. Vertrek om 18.30 uur (Cees van Eijk) HESJES AAN!
vr	29	
za	30	10 km testloop, halve marathon tempo

OKTOBER

zo	1	
ma	2	
di	3	baantraining (Martien van de Ven)
wo	4	
do	5	20 min DL1, 10 min DL2, 2 min 100%, 15 min HL (Cees van Eijk)
vr	6	
za	7	rust of wedstrijdvoorbereiding
zo	8	Halve marathon Eindhoven 21,1 km – Succes!

Oh... en je loopt de wedstrijd natuurlijk in ons clubshirt!
 Dat is ook wel handig voor onze clubfotograaf, dan pakt hij in de drukte iedereen die blauw is 😊

De bemanning van onze waterpost pept je op voor de laatste kilometers!

Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!

