



Samen trainen voor 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 12 km en die afstand wordt geleidelijk opgevoerd. Er zijn 2 of 3 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.

Het schema staat onderaan deze informatie

We beginnen op zaterdag 23 juli en volgen dit programma:

Elke zaterdag	9.00 u	lange duurloop
Elke dinsdag	19.00 u	baantraining
Elke donderdag	19.00 u	tempotraining

Aanbevolen om wedstrijdritme op te doen:
wo 7 sept 19.15 u Rondje Kemmer
zo 25 sept Tilburg Ten Miles

za 1 okt	9.00 u	laatste duurloop
zo 9 okt	14.00 u	Eindhoven!

Info en inschrijven

Alle informatie over de wedstrijd vind je op <https://www.asmlmarathoneindhoven.nl>

Daar kun je ook voorinschrijven (t/m zaterdag 8 oktober).

Aanpak van de trainingen

We beginnen met rustige duurlopen. De trainingen op de baan zijn ook om snelheid op te bouwen.

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 missen van trainingen is op zich geen probleem, maar het beste resultaat bereik je door een schema van 3 keer per week te volgen.

Begeleiding

Alle trainingen worden begeleid door trainers die meerdere halve marathons hebben gelopen. Maar je leert ook veel van andere leden, waarvan sommige al een ervaring hebben van vele tientallen halve of hele 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) sportdrink. 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. Ideaal is als je je wedstrijd zo kunt indelen dat je in de tweede helft nog kunt versnellen (negatieve split).

Eindhoven gemist?

Dan is er 6 november nog de Valkenloop in Valkenswaard. 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 bij de Marathon Eindhoven. 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: miranda@secron.nl

De waterpost van Atletiek Oirschot bevindt zich op het einde van de Eindhovensedijk. 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 7 euro. Wel even aanmelden op de lijst in het clubhuis.



SCHEMA TRAININGEN HALVE MARATHON EINDHOVEN – ZO 9 OKT 2022

Toelichting:

W-up = warming up, HL = herstelloop,

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

i = inspanningsniveau, p = pauze, sp = seriepauze

- De start van alle trainingen is op het atletiekveld.
- Bij de donderdagtrainingen is niet altijd begeleiding, dit wordt via de groeps-app bekend gemaakt. Je kunt dan alleen lopen, op de weg of op de baan.
- 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	23	14 km DL1
zo	24	
ma	25	
di	26	baantraining (Martien van de Ven)
wo	27	
do	28	W-up, 50 min DL2 met 3x2 min 100%, 15 min HL
vr	29	
za	30	16 km DL1
zo	31	

AUGUSTUS

ma	1	
di	2	baantraining (Martien van de Ven)
wo	3	
do	4	W-up, 6x1000m 100% waarvan de laatste 100m 110%, p 3 min, 15min HL
vr	5	
za	6	15 km DL1
zo	7	
ma	8	
di	9	baantraining (Martien van de Ven)
wo	10	
do	11	(baan) W-up, 8x800m waarvan 400m 95% dan 400m 105%, p 200m drib, HL 15 min

vr	12	
za	13	17 km DL1
zo	14	
ma	15	
di	16	baantraining (Martien van de Ven)
wo	17	
do	18	W-up, 2x (1600-1200-800) i=90-95-100%, p=3min HL, 15 min HL
vr	19	
za	20	19 km DL1
zo	21	
ma	22	
di	23	baantraining (Martien van de Ven)
wo	24	
do	25	W-up, 15 min DL1, 15 min DL2, 15 min 100%, 15 min HL
vr	26	
za	27	18 km DL1
zo	28	
ma	29	
di	30	baantraining (Martien van de Ven)
wo	31	

S E P T E M B E R

do	1	W-up, 15 min minutenloop 12-10-8-6-4 min i 95%, p 2 min drib, 15 min HL
vr	2	
za	3	20 km DL1
zo	4	
ma	5	
di	6	baantraining (Martien van de Ven)
wo	7	Rondje Kemmer, 10 km testwedstrijd
do	8	W-up, 2x 3000m 90%, p 3 min drib, 15 min HL let bij deze training goed op de 90% in verband met de 22km op zaterdag
vr	9	
za	10	22 km DL1
zo	11	
ma	12	
di	13	baantraining (Martien van de Ven)
wo	14	
do	15	W-up, 6x (1000m 100%), p 500m DL1, 15 min HL
vr	16	
za	17	18 km DL1
zo	18	
ma	19	
di	20	baantraining (Martien van de Ven)
wo	21	

do	22	W-up, 3x (10 min DL1, 5 min DL2, 3 min DL 3, 2 min 100%), sp 2 min, HL 15 min
vr	23	
za	24	16 km DL1
zo	25	Tilburg Ten Miles, 10 em testwedstrijd
ma	26	
di	27	baantraining (Martien van de Ven)
wo	28	
do	29	DL1 20 km. Vertrek om HALF ZEVEN, HESJES AAN!
vr	30	

OKTOBER

za	1	10 km testloop, halve marathon tempo
zo	2	
ma	3	
di	4	baantraining (Martien van de Ven)
wo	5	
do	6	20 min DL1, 10 min DL2, 2 min 100%, 15 min HL
vr	7	
za	8	rust of wedstrijdvoorbereiding
zo	9	halve marathon Eindhoven 21,1 km – Succes!



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