Nieuwsbrief Loopgroep De Drentsche Aa

Vol met updates, blogs van trainers, leuke looptips, krachtoefeningen en nog veel meer

Jaargang 1, nummer 1 (april 2020)

Hoe loopt het bij … Peter?

Elke editie een blogje van een van de trainers over hoe hij/zij in beweging blijft. Deze keer Peter.

Letterlijk van de een op de andere dag zitten we allemaal thuis. Voor hardlopers die er graag samen op uit trekken best een beproeving. Toch prijs ik mij gelukkig dat ik nu geen teamsport beoefen, want daar is geen echte oplossing voor. Wij hardlopers kunnen er zelf nog individueel op uit en daar maak ik dankbaar gebruik van. Tot nu toe lukt het mij prima om 3 tot 4 keer per week te trainen. En met voldoende variatie. Ik heb wel de mazzel dat Wilma ook hardloopt, en ons tempo goed aansluit (ja, ja, zij

is een tikje sneller dan mij, ik hoor het sommigen van jullie al denken). Maandagavond is normaal de bootcamp, maar die heb ik naar dinsdagochtend verplaatst. Twee van onze studerende dochters hebben vier weken bij ons gewoond dus we gingen dan samen op pad. En zelfs Wilma ging mee, maar sinds de dochters weer in hun studentenhuis wonen moet ik alleen op pad voor mijn krachtoefeningen. En dat is best lastig. Ondanks de trainingsschema's die Rieta ons stuurt, is het in je eentje best pittig. Ik mis de andere bootcampers om tegen te jammeren en de trainer om mij te beklagen over de veel te zware oefeningen. Maar ik heb wel een heel mooi plekje voor mijn oefeningen. Op een dijkje met uitzicht over Tusschenwater, het nieuwe overloopgebied van de Hunze, bij wijze van spreken in onze achtertuin. Woensdagochtend (nee niet 's avonds) een intervaltraining, heel effectief direct vanuit de voordeur op en neer naar Annen. Vier blokjes van 10 minuten met 1 minuut zone 1, 2 minuten zone 2, 3 minuten zone 3 en 4 minuten zone 4. Pittig om te doen maar ook heel bevredigend want de hele dag ben ik daarna trots op mijn sportieve prestatie. Vrijdagochtend een rustig loopje van 6,5 km door Tusschenwater en via het Hoogholtje weer naar huis. En dan zondagochtend een duurloop van ongeveer 15 km met een tempo 2 (ongeveer 10,5 km per uur). Hoewel ik nooit alleen loop mis ik mijn loopmaatjes (jullie dus!) wel. Lekker met elkaar ouwehoeren en de kilometers wegtikken of de intervalletjes met een beetje competitiedrang. Hopelijk vinden we een manier om in de anderhalve-meter economie ook weer samen te kunnen hardlopen zonder de risico's op corona onnodig te vergroten. Ik kijk er in ieder geval naar uit.

Trainertips - Mirjam maakt het leuker

Gelukkig zijn wij als hardlopers niet afhankelijk van zwembaden, sportscholen, sporthallen of andere faciliteiten die nu gesloten zijn. Met onze loopschoenen en de wijde wereld kunnen wij nog prima uit de voeten. Toch is het anders, we lopen veel alleen en wat doe je dan? Volg je keurig het schema van de website? Loop je je eigen vaste rondje? Loop je alleen of heb je een vast maatje die samen op gepaste afstand met je traint?

Zoals we van Johan Boonstra op onze jaarvergadering gehoord hebben is het van belang om in de verschillende energiesystemen (lees op verschillende tempo's) te trainen. Dat is niet altijd gemakkelijk, zeker als je alleen loopt is er de verleiding om lekker in je eigen "steady state" je vaste rondje te lopen. Kan natuurlijk prima en is heerlijk om even je hoofd leeg te maken en fris en fit te blijven. Wil je echter ook beetje aan je conditie blijven werken en misschien nog wel belangrijker, blessurevrij blijven, dan is de tip van Johan zo gek nog niet.
Ik zie om me heen vaak twee type lopers; de ene groep vind het moeilijk om langzaam te lopen en loopt zijn duurloop altijd net wat te snel, de andere groep vind het lastig om snel te lopen en loopt zijn intervallen/ tempo loopjes net wat te langzaam.

Tips om je langzame duurloop ook echt langzaam te lopen:

- Loop mindfull, denk niet aan wat gebeurd is of aan wat gaat komen maar focus bijvoorbeeld je aandacht volledig op de ontspanning in je schouders en nek, of op het gevoel van de wind door je haar en op je ledematen (voor meer mindfull running check deze link: https://www.prorun.nl/borntorun/mindful-hardlopen-iets-voor-jou/)
- Zoek een maatje (je man/vrouw zoon/dochter, of iemand op anderhalve meter) die net wat langzamer loopt dan jijzelf
- Zoek een nieuwe route en kijk om je heen 😊
- Neem een fietser mee en spreek af op … km per uur te fietsen
- Loop op je hartslag zone

Tips om jezelf uit te dagen in je tempo/interval training:

- Spreek met jezelf af te versnellen bij een bepaald punt, de 10e boom, elke keer als je iemand voor je ziet lopen, een lantaarnpaal etc. Een leuke is elke 1e bocht in de versnelling en de volgende bocht weer rustig, en zo door.
- Zet de training van het loopgroep schema van meters om in minuten, doe bv i.p.v. 6 keer 1000 meter, 6 keer 5 minuten.
- Ook een lekkere training; minuutje snel, minuutje langzaam, te verdelen in blokjes of zo lang je het leuk vind.
- Loop met een maatje en bedenk om de beurt een versnelling opdracht.

- Doe mee met Strava.

Wordt ook een KRACHTPATSER

Bootcampoefeningen van Rieta om sterk te blijven

Om thuis de oefeningen wat "kracht" bij te zetten, heb ik voor deze week een 3 tal oefeningen. De plaatjes geven de oefeningen weer en de herhalingen staan erbij. De series wordt 3 x herhaald.

Kijk goed en zorg dat je oefening zorgvuldig uitvoerd. Wellicht is er iemand die mee kijkt, op 1½ meter afstand (kun je het ook beter zien).

Succes!

Oefening 1: oefening voor je schouders en bovenlichaam, belangrijk omdat je die spieren gebruikt bij het lopen, om je bovenlichaam recht te houden en schouders niet op te trekken.

Push Up, 7 x,
handen op schouder breedte, alsof je in de plank staat.
lichaam rechthouden en door je ellebogen zakken.

mocht de oefening te zwaar zijn, steun dan op je knieën

Oefening 2: sterkt je bovenbenen en bilspieren

Walking lunge, 14 stappen (dus 7 linker been voor, 7 rechter been voor)
bovenlichaam recht houden, zet je handen in je zij, denk aan het touwtje omhoog aan je kruin.

Oefening 3: core stability, om je loophouding te verbeteren en je buikspieren te versterken.

Cross crunch, handen aan je hoofd (NIET IN JE NEK), rug op de grond, je navel naar beneden drukken, benen heffen, als onderstaand linker elleboog, naar rechter knie en visa versa, 7 links, 7 rechts

Doe je best !!!

NIEUWSFLITSEN

ZUIDLAARDERMARKTLOOP

Ook dit jaar is de Zuidlaardermarktloop commissie weer bij elkaar gekomen. Dit jaar is natuurlijk anders, ook voor de commissie. Hoewel het een jubileum jaar is, gooit corona roet in het eten en moeten we de editie van dit jaar waarschijnlijk overslaan. Begin juni komt de Zuidlaardermarktloop Commissie weer bij elkaar om te bepalen of en hoe we verder gaan.

DIGITAAL NIEUWS

Inmiddels zijn er verschillende WhatsApp-groepen opgezet. Een aantal zijn in klein verband, maar er zijn er ook enkele met een groter verband, zodat we op die manier met elkaar verbonden blijven. Er zijn onder meer een:

- WhatsApp-groep voor de C-lopers. Ben je C-loper bent, en nog geen lid bent van deze app-groep, benader Ellen Wagenaar hiervoor
- WhatsApp-groep voor de A/B-lopers. Deze wordt beheerd door Ronald Apeldoorn en je kan hem hiervoor benaderen

Het is ook mogelijk om een mail te sturen
naar trainers@loopgroepdedrentscheaa.nl en dan regelen wij het voor je!

Natuurlijk zijn er andere initiatieven en app-groepen mogelijk, maar die zijn veelal specifieker van aard.
In een volgende nieuwsbrief komen we terug met andere initiatieven, zoals bijvoorbeeld een challenge, die natuurlijk in het teken van hardlopen staat.

Opgelet: het tekenseizoen is weer begonnen. Controleer regelmatig en zorgvuldig!

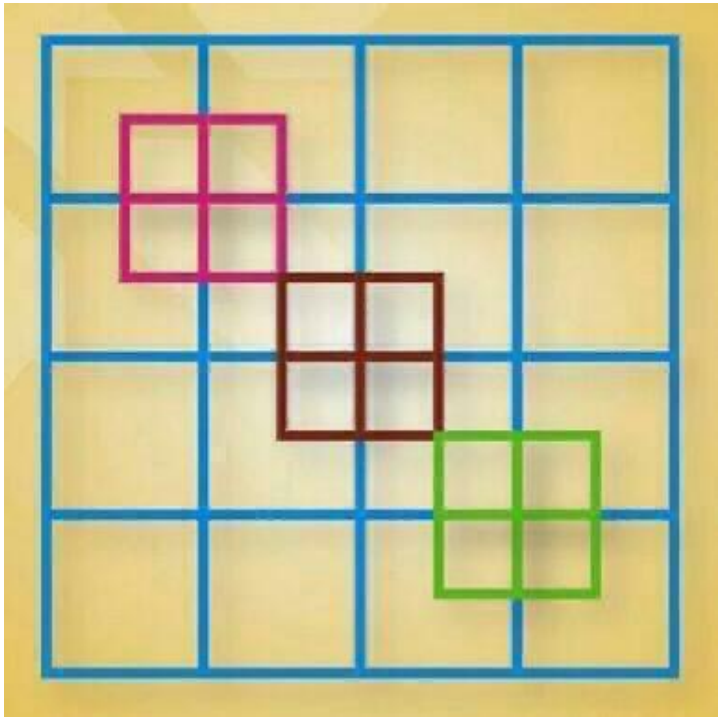
Kijk- en leestip van de maand

Het ultieme hardloopboek van Abdi Nageeye
https://www.bol.com/nl/f/atleet-zonder-grenzen/9200000107966705/

De filmklassieker met een nog jonge Tom Hanks in de hoofdrol

https://www.pathe-thuis.nl/film/19836/forrest-gump

Hoeveel vierkanten tel jij?



Oplossing in de volgende nieuwsbrief

Website Loopgroep de Drentsche Aa

Heb je vragen, opmerkingen of leuke input voor deze email? Laat het ons gerust weten. Stuur een berichtje naar bestuur@loopgroepdedrentscheaa.nl