



Trainen voor de Centraal Beheer Acht van Apeldoorn 2019

Dit jaar organiseert Trim Apeldoorn voor de 14^e keer de voorbereiding voor deelname aan de Centraal Beheer Achmea Acht van Apeldoorn. Deze wordt gehouden op zondag 3 februari 2019.

De trainingen beginnen vanaf 27 november 2018 en zijn dinsdagochtend 09.30 uur, dinsdagavond 19.00 uur en zaterdagmorgen 09.00 uur. Afhankelijk van de groep en beschikbare trainers wordt gesplitst in een rustige en snelle groep.

Voor wie is deze training bedoeld

Deze training is geschikt voor een brede groep hardlopers. Voor beginners is het een schema waarmee ze van weinig kilometers in de benen zich kunnen trainen tot ongeveer een uurtje achter elkaar hardlopen. Voor hardlopers die al meer in hun mars hebben is het een ideaal schema om aan hun snelheid te werken. Voor beginners geldt dat ze over een redelijke conditie moeten beschikken. Dat wil zeggen al minimaal 2 km achter elkaar kunnen hardlopen (\pm 15 minuten). Gevorderden kunnen op basis van het schema aan intervaltraining doen.

Trainingsaanpak:

Onder leiding van een trainer wordt begonnen met een warming-up. (inlopen en oefeningen) Daarna wordt volgens onderstaand opbouwschema toegewerkt naar 55 minuten lopen aan één stuk, gevolgd door een cooling-down (uitlopen en oefeningen). We hebben geen aparte routes uitgezet. De start is altijd bij "Trim-bushalte" aan het Asselsepad. We lopen op de dinsdagavonden door de aangrenzende wijken. Op de dinsdag- en zaterdag ochtenden ook door Berg & Bos of in het Orderbos. De trainer zoekt hiervoor mooie routes uit. In het schema vind je naast het aantal kilometers met of zonder pauze, de tijd waar we ons op richten (tijd: aantal minuten dat we aaneengesloten hardlopen). Voor de gevorderden geldt dat zij op de route vooruitlopen tot een door de trainer aangegeven keerpunt en dan in teruglopen naar de groep, waarna ze omdraaien en naar een volgend keerpunt gaan, weer in hun eigen tempo (een vorm van interval-duur training).

Met vragen kan je contact opnemen met het secretariaat:

secretariaat@trim-apeldoorn.nl of Jacques v.d. Pols: 055 3670450

Dit jaar kunnen maximaal 6.500 deelnemers meedoen aan deze afstand, dus schrijf je snel in. De inschrijving sluit op 12 januari 2019. Na-inschrijven is niet mogelijk!

Informatie & adviezen:

- Voor een goede opbouw loop je bij voorkeur 2x in de week.
- Als je niet kunt, train dan voor jezelf. Laat niet een al te groot gat vallen in je opbouw. Vanaf begin januari zitten we al op 30 minuten achter elkaar hardlopen.
- Rond de feestdagen trainen we door, Op 1e Kerstdag en Nieuwjaarsdag is geen training.
- 's Avonds is een reflecterend hesje verplicht.
- Je loopt op eigen risico. Raadpleeg je huisarts bij twijfels over je gezondheid!
- We verzamelen in Orpheus, naast de 'oude' Rabobankzaal. Vanaf 10.00 uur kan dit al. Let op de vlag van Trim Apeldoorn.
- De start van de ACHT is 3 februari om 15.00 uur. De groepsfoto wordt gemaakt tussen 14.30 en 14.45 uur.

- Kijk voor meer informatie over Trim Apeldoorn op www.trim-apeldoorn.nl of volg ons via facebook.
- Meer (actuele) informatie over de Centraal Beheer Achmea “Acht van Apeldoorn” vind je op de internetsite van de Midwintermarathon www.midwintermarathon.nl

Trainingsschema

Dinsdag 09.30 uur	Dinsdag 19.00 uur	Zaterdag 9 uur	Aanpak	Tijd	Opmerkingen trainingen
27/11	27/11	1/12	Opstart: 3 x 1,5 km met pauze	3 x 10 min	Afhankelijk van de groep al langere afstanden mogelijk.
4/12	4/12	8/12	2 x 2 km met pauze	2 x 15 min	
11/12	11/12	15/12	2 x 2,5 km met pauze	2 x 20 min	
18/12	18/12	22/12	2 x 3 km met pauze	2 x 25 min	
25/12	25/12	29/12	4 en 3 km met pauze	30 + 20 min	1e Kerstdag GEEN training
1/1/2019	1/1/2019	5/1/2019	4 en 3 km met pauze	30 + 20 min	Nieuwjaarsdag GEEN training
8/1	8/1	12/1	5 en 2 km met pauze	35 + 15 min	
15/1	15/1	19/1	7 km en 1 km uitlopen	45 + 7 min	
22/1	22/1	26/1	8 km Route proeflopen	50 – 60 min	
29/1	29/1	2/2	Rustige training	60 min	3/2 en succes!
			NAPRAAT EETAVOND	19.00 - ???	4/2 Informatie via de site