



Trainen voor de Centraal Beheer Acht van Apeldoorn 2023

Dit jaar organiseert Trim Apeldoorn voor de 16^e keer de voorbereiding voor deelname aan de Centraal Beheer Achmea Acht van Apeldoorn. Deze wordt gehouden op zondag 5 februari 2023. De trainingen beginnen vanaf 6 december 2022 en zijn dinsdagavond 19.00 uur en zaterdagmorgen 09.00 uur. Afhankelijk van de groep en beschikbare trainers kan worden gesplitst in een rustige en snelle groep.

Voor wie is deze training bedoeld

Deze training is geschikt voor een brede groep hardlopers. Voor minder getrainden is het een schema waarmee ze van weinig kilometers in de benen 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. Voorwaarde is dat je over een redelijke conditie beschikt. Dat wil zeggen 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. Daarna wordt volgens onderstaand opbouwschema toegewerkt naar 55 minuten lopen aan één stuk. De training eindigt met een cooling-down. De start is altijd bij de "Trim-bushalte" aan het Asselsepad. We lopen op de dinsdagavonden door de aangrenzende wijken. Op de dinsdag- en zaterdagochtenden ook door Berg & Bos of in het Orderbos. De trainer zoekt hiervoor geschikte 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).

Met vragen kan je contact opnemen met het secretariaat.

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

Aan "de Acht" kunnen maximaal 6.500 deelnemers meedoen dus schrijf je tijdig in. De inschrijving sluit op 9 januari 2023, 23.59 uur. Na-inschrijven is niet mogelijk!

Informatie & adviezen:

Voor een goede opbouw train je bij voorkeur 2x in de week.

- Als dat niet lukt, train dan voor jezelf. Laat niet een al te groot gat vallen in je opbouw. Vanaf eind december/begin januari zitten we al op 30 minuten aaneengesloten hardlopen.
- Rond de feestdagen trainen we door.
- 's Avonds is een reflecterend hesje verplicht.
- Je loopt op eigen risico. Raadpleeg je huisarts bij twijfels over je gezondheid!
- We verzamelen in Orpheus, waarschijnlijk naast de 'oude' Rabobankzaal. Vanaf 10.00 uur kan dit al. Let op de vlag/banner van Trim Apeldoorn.
- De start van de ACHT is 5 februari 2023 om 15.00 uur. Tussen 14.30 en 14.45 uur wordt een groepsfoto wordt gemaakt.
- 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

Trainingschema

Dinsdag 19.00 uur	Zaterdag 09.00 uur	Aanpak	Tijd	Opmerkingen bij de trainingen
6/12	10/12	Opstart: 3 x 1,5 km met pauze	3 x 10 min	Afhankelijk van de groep al langere afstanden mogelijk.
13/12	17/12	2 x 2 km met pauze	2 x 15 min	
20/12	24/12	2 x 2,5 km met pauze	2 x 20 min	
27/12	31/12	2 x 3 km met pauze	2 x 25 min	
3/1/2023	7/1/2023	4 en 3 km met pauze	30 + 25 min	
10/1	14/1	5 en 2 km met pauze	40 + 15 min	
17/1	21/1	7 km en 1 km uitlopen	50 – 60 min	
24/1	28/1	8 km Route proeflopen		Op dinsdagavond een aangepaste route i.v.m. ontbreken verlichting JC Wilslaan
31/1	4/2	gewone training	60 min	

Heel veel succes met het lopen van de 8 van Apeldoorn op 5 februari