

Selectietraining, 28 februari in Hoofddorp

[HC nieuws](#)

[Foto's](#)

Beste mensen,

Het was een mooie zonnige dag met wel een koude en harde wind afgelopen zondag. Maar altijd nog beter dan de vele regendagen die we inmiddels gehad hebben.

Tussen 9 en 10 uur 's ochtends verzamelden we ons in het Sportcomplex Koning Willem-Alexander in Hoofddorp. Voorlopig de laatste keer dat we daar waren, want volgende keer zijn we in Nieuw-Vennep en daarna begint de zomertraining op de baan. We hadden alles snel opgebouwd, zodat ik nog voor 10 uur de nieuwe circuitoefeningen kon demonstreren. Even voor 10 uur kon de training beginnen. Met 16 deelnemers hadden we een uitstekende opkomst.

Na de warming-up en de oefeningen op de plaats was er een circuit van 15 oefeningen. Er werd weer in 2-tallen gewerkt: de een deed de oefening, terwijl de ander op de rondbaan een ronde snelwandelde. Omdat in het SKWA de ronde wat groter is dan in De Estafette hebben we de tijd van de oefening verlengd naar 1 minuut. De pauze werd ook verlengd naar 30 seconden. Na de pauze ging degene die de oefening deed het rondje op de rondbaan snelwandelen en degene die op de rondbaan wandelde ging de oefening doen. Mede omdat ik enkele oefeningen vooraf had gedemonstreerd, was de uitvoering van de oefeningen beter dan de voorgaande keren. Een andere reden zal zijn dat men er steeds beter in komt. Overigens was er een groot waterpolotoernooi in de zwembaden en dus was er veel jeugd die geïnteresseerd vanuit de hal van de receptie of vanuit de kantine onze activiteiten gadesloeg.

Omdat het circuit toch wel zwaar is, werd er even een pauzeonderdeel afgewerkt: strafcorners nemen met hockeysticks. We werkten deze keer met een groot doel (een grote mat) en een klein doeltje (een stuk papier op A4 formaat). Ik mocht zelf als eerste het kleine doel treffen. Frans en ik namen intussen ook wat foto's met een goede uitvoering van de circuitoefeningen. Het techniekblok ging zondag over de armbeweging. We maakten een lange lijn over de lengte van de zaal en deden ruim 10 oefeningen voor de armen. Daarna werden alle matten, kasten, banken, andere apparaten en toestellen, pylonen, enz. van het circuit opgeruimd.

De interval was een noviteit. Er werd een Hunters variatie uitgevoerd. De Hunters variatie komt uit het wielrennen. De basisuitvoering is dat je met een groep van 15-20 wielrenners op een 200 m baan rijdt. 4 wielrenners rijden volle bak onderin de baan. De anderen rijden een stuk verder bovenin de baan op een lager tempo. Telkens als de 4 'actieve' wielrenners de 'passieve' wielrenners inhalen, moeten de voorste wielrenners van de langzame groep opletten of er van het groepje van 4 afhaken. Het aantal afhakers moet namelijk worden 'opgevuld' door de voorsten van de langzame groep. Die moeten dan vaak even sprinten om achter aan te pikken in de snelle groep.

Omdat de snelheid nogal verschilt binnen onze groep, splitste ik de groep in 2 groepen van 8. Rob, Remco, Rick, Ronnie, Wilfried, Hub, Hans en Frans vormden de eerste groep. Groep 2 werd gevormd door Liesbet, Boetje, Gerrit, Sandra, Han, Yvonne, Anita en Ilonka. Deze eerste keer was het nog een beetje aftasten. De langzame groepen gingen toch iets te snel, zodat de snelle groepen erg lang moesten jagen voordat ze een rondje konden pakken. Ook zag ik verschillende keren dat de snelle groep buitenom moest inhalen, wat natuurlijk niet de bedoeling is. Desondanks is het wel een trainingsvorm die we nog wel eens kunnen herhalen, maar dan met een betere uitvoering.

Met een balspel (lijnbal) werd de ochtendtraining min of meer afgesloten. Het spel eindigde onbeslist. Uiteraard werden er ook nog even wat stretchingoefeningen gedaan.

De lunchpauze vond deels in het SKWA en deels bij vv UNO plaats. Eenmaal bij vv UNO kon de voorbeeldkleding van Multivos gepast worden en kon men van elk kledingstuk de gewenste maat opgeven voor de bestelling van onze teamkleding.

Even na 14 u. was het tijd om naar buiten te gaan voor de duurtraining. Met 15 snelwandelaars, want Frans was na het passen van de kleding naar huis gegaan. We pakten een iets afwijkend aanloopstuk van een ruime kilometer om een net opgeleverd nieuw stuk fietspad van Park 21 (tussen Hoofddorp en Nieuw-Vennep) uit te proberen. Dit ligt tussen de busbaan van lijn 310 en de IJweg in. Via de IJweg kwamen we via de westkant het Recreatiegebied Toolenburgerplas in. Daar verzamelden we ons bij het My Laps punt voor de herstart.

We gingen op weg voor 3 of 4 ronden om de Toolenburgerplas. Je kon de ronde op 3 verschillende manieren wandelen: 3,2 km (de lange ronde), 3 km (de lange ronde min de steile klim in de zuidoosthoek) en 2,5 km (de kleine ronde met 3x een mogelijkheid om de afstand in te korten ten opzichte van de 3,2 km). Ik heb niet van iedereen bijgehouden wat iedereen gedaan heeft, van wie ik het weet heb ik het erbij gezet en bij de anderen heb ik een beetje gegokt. Dit waren de doorkomsten.

| | | |
|----------|------------|---|
| Remco | 4x3,2 km | 16.28 - 32.59 - 49.51 - 1.06.39 |
| Rick | 4x3 km | 16.40 - 33.08 - 50.24 - 1.06.56 (53 sec. pauze na ronde 2, 38 sec. pauze na ronde 3) |
| Rob | 4x3,2 km | 16.39 - 34.30 - 52.23 - 1.11.57 (1.27 pauze, 1.39 pauze en 4.24 pauze na ronde 1, 2 en 3) |
| Wilfried | 4x3 km | 17.49 - 35.58 - 54.25 - 1.13.39 |
| Gerrit | 3x3,2 km | |
| | + 1x3 km | 20.29 - 40.53 - 1.00.37 - 1.18.32 |
| Boetje | 4x3,2 km | 20.20 - 40.22 - 1.00.50 - 1.21.18 (0.21 pauze na ronde 1, 0.35 pauze na ronde 3) |
| Sandra | 2x3,2 km | |
| | + 1x1,5 km | 23.45 - 49.22 - 1.02.24 (0.30 pauze na ronde 1) |
| Liesbet | 2x3,2 km | |
| | + 1x1,5 km | 23.45 - 49.25 - 1.02.24 (0.30 pauze na ronde 1) |
| Han | 2x3,2 km | |
| | + 1x1,5 km | 23.45 - 49.25 - 1.02.24 (0.30 pauze na ronde 1) |
| Hub | 3x3,2 km | 23.20 - 45.10 - 1.04.36 |
| Anita | 3x3,2 km | 23.20 - 46.25 - 1.08.36 (0.20 pauze na ronde 1) |
| Hans | 3x3,2 km | 23.20 - 46.20 - 1.08.36 (0.20 pauze na ronde 1) |
| Yvonne | 3x2,5 km | 23.04 - 46.45 - 1.09.46 (0.25 pauze na ronde 2) |
| Ilonka | 3x2,5 km | 23.04 - 46.45 - 1.09.47 (0.25 pauze na ronde 2) |
| Ronnie | 3x3 km | 18.02 - 40.53 - 1.10.35 (2.37 pauze na ronde 2) |

Remco wandelde vanaf het begin helemaal voorop. Hij nam afstand van Rick en Rob, die na 1 ronde kort achter hem doorkwamen. Na 4 ronden bleek Remco slechts 42 seconden langzamer dan Rob hier in september 2015 over de 12,8 km had gewandeld. Een mooi bewijs dat Remco alsmat beter wordt. Rob nam na elk rondje pauze en hij maakte er een intervaltraining van. Zijn eerste drie ronden gingen in 16.39, 16.24 en 16.14. Met die laatste rondetijd was hij maar een fractie langzamer dan zijn ronderecord van september 2015 (toen kwam hij tot 16.12,98). Na zijn derde ronde werd Rob door een groepje herkend van de uitzending Bureau de Sport. Zij kwamen even een praatje maken. Dit gaf Rob kennelijk een hoop adrenaline, want bij zijn laatste ronde spoot hij werkelijk weg. Hij ging volle bak in een gemiddelde snelheid van boven de 12 km per uur (ondanks de steile klim, de drempels en de twee stukken vals plat). In een verbluffend snelle tijd van 15.14 werd het ronde record met 58 seconden verpulverd. Rob is klaar voor Dudince over twee weken.

Rick vermeed de klim, maar kreeg het wel aan de stok met een chihuahua, die vervolgens door de lucht vloog. Wilfried draaide lekker en kon goed zijn rondjes blijven draaien. Gerrit en Boetje volgden hierachter en maakten er ook een goede training van, soms wandelde de een voor en dan weer de ander. De anderen wandelden 3 ronden. Sandra, Liesbet en Han meldden zich als eersten af na een sterk ingekort derde rondje. Vanaf het My Laps punt was het echter nog wel een stuk naar vv UNO. Binnen 20 minuten had iedereen wel genoeg van de harde wind en ook de rest ging terug.

Dit keer waren de douches bij vv UNO wel in orde en zo ging een ieder na een stevige trainingsdag tussen 16.30 en 17 u. richting huis.

De foto's zijn te vinden op de site www.tigch.nl en je kunt ook nog een stukje op de lokale website hcnieuws vinden als je googlet op: "Rob Tersteeg alweer sneller rond Toolenburgerplas"

Met vriendelijke groet,
Frank van Ravensberg

PS

Er kwam nog een aanvulling van Gerrit Riezebos.

Mooi verslag weer Frank. Om wat zaken correct te maken, ik heb 3 x 3,2 en 1 x 2,5 gelopen. Dat heeft Boetje ook gedaan dacht ik.

Ronnie is zijn tweede ronde met mij meegegaan en heeft daar dus ook 3,2 km.