

## Regiotraining 9 april 2017 Ulft

Een zonovergoten trainingsdag. Deze typering van zondag 9 april komt de regiotraining toe die op de nieuwe atletiekbaan van Atletico'73 in Ulft plaatsvond.

Rick Liesting, Rob Tersteeg, Arjan Lukken, Han Holtslag, Steven Slotboom (nieuw, uit Lunteren), en Larissa Droogendijk waren op tijd voor de koffie en stonden om 10.30 uur klaar voor de baantraining onder leiding van Joost. Na een paar rondjes warming up volgde nog een warming up spel waarbij 4 ploegjes van 2 (Joost en Frank van Ravensbergen deden ook mee) al snelwandeland een parcours moesten zoeken langs verspreid staande gekleurde plastic hoedjes: een rood parcours, of een wit, blauw, of geel, of een combinatie van kleuren. Veel wonden en keren, en letten op de andere deelnemers.

Na losmakende oefeningen voor de gewrichten was het tijd voor rompstabilisatie: trainen van de core! Fitnessballen lagen klaar en dat bleek voor de deelnemers hard werken te zijn: van wiebelen en evenwicht bewaren tot van de bal af vallen. Sterke diepe rompspieren, hamstrings en billen zijn essentieel voor een goede loophouding en krachtige afzet. Oefeningen met en op een grote fitnessbal zijn heel effectief daartoe. Maar ook bij een serie grond oefeningen op sportmatjes na die baloefeningen was een forse portie inspanning nodig.



**Rick aan het werk**

Daarna tijd voor loopwerk. De deelnemers begonnen in twee groepjes aan een sprintoefening, waarbij de eerste van het team met een bal ca 8 meter wegliep, de bal terug gooide naar de volgende van de groep en dan heen en weer over 20-25 meter om aan te sluiten bij het startpunt. Kort, intensief en leuk om te doen. Inmiddels hadden Frank, Joost en soms anderen Steven regelmatig begeleid om de eerste kneepjes van het snelwandelen bij te brengen. Steven is lange afstand loper, en zocht eerder contact met Frank op om goed te kunnen werken aan meer snelheid en techniek.

Frank gaf 20 minuten een hele serie drills om aan de snelwandeltechniek te werken; een o zo belangrijk onderdeel van de training. Inmiddels waren Gerrit en Corina (Riezebos) ook gearriveerd om het middagdeel mee te doen, maar Corina had nog wel zin om twee intervaltempo's mee te doen die op het programma stonden: 4x 6 minuten op 5/10 km wedstrijdtempo, met een pauze van 3 minuten.

Doel was om steeds een gelijke afstand in wedstrijdtempo af te leggen. En dat is gezien de tabel hieronder goed gelukt.

deelnemer	Eerste afstand	Tweede afstand	Derde afstand	Vierde afstand
Rick	1425 m 1000 m in 4.12 min	1445 m 1000 m in 4.05 min	1410 m 1000 m in 4.13 min	1265 m (hazen Rob) 1000 m in 4.42 min
Rob	1210 1000 m in 4.58 min	1215 1000 m in 4.58 min	1220 1000 m in 4.52 min	1280 1000 m in 4.43 min
Han	900 m 600 m in 4.03 min	900 m 600 m in 4.03 min	900 m 600 m in 4.02 min	937 m 600 m in 3.50 min
Arjan	900 m 600 m in 4.03 min	900 m 600 m in 4.03 min	900 m 600 m in 4.02 min	937 m 600 m in 3.50 min
Steven	785 m 600 m in 4.27 min	750 m 600 m in 4.46 min	- 600 m in 4.55 min	- -
Larissa	837 m 600 m in 4.18 min	845 m 600 m in 4.17 min	844 m 600 m in 4.17 min	850 m 600 m in 4.10 min
Corina	- -	- -	- 600 m in 4.38 min	- 600 m in 4.14 min

Han wilde nadien nog een 200 meter op maximumsnelheid al snelwandelen af te leggen, maar dat bleek wat teveel gevraagd: meer sprinten dan snelwandelen. Als Gerrit rode kaarten bij zich had gehad, kon hij er vier geven op 150 meter.

Met twee picnicbanken lekker in de zon, en een grote pan eigen gemaakte Ulfse kippensoep smaakte de lunch in de rust prima.



**Voor vertrek van de middagwandeling**

Joost had een lange route voorbereid en op zaterdag gepijld in het Nederlands-Duitse grensgebied tot aan het stadje Anholt met één van de grootste Wasserburgen in NordRhein-Westfalen, en afkortingen van 9 en 14 km, alles grotendeels voerend over wandel- en fietspaden. Wel voorafgaande aan de wandeltocht bracht iedereen eerst een goede bescherming tegen zonnebrand aan: de eerste keer dit jaar voor velen.



**Rob en Rick onderweg**

Rick en Rob liepen de 17,5 km in 1.36 uur , Gerrit eveneens de 17,5 km in 1.55 uur. Corina wandelde 14 km in 1.52 uur en Joost, Arjan en Larissa 14 km in 1.55 uur. Han en Steven tenslotte liepen 9 km in 1.19 uur. Frank begeleidde de groep per fiets met de benodigde drinkflessen tot aan het eerste splitsingspunt op 5 km en ging daarna de 17 km lopers achterna, en Joost wachtte na een vlotte eerste 5 km bij het splitsingspunt de resterende 9/14 km lopers op en liep de rest met hen mee.

Terug bij Atletico'73 napraten en na een lekkere douche nog een kop koffie, een blikje fris of een ijsje. Een welbestede zondag!