

Selectietraining, 21 januari in Nieuw Vennepe

Beste mensen,

Zondag waren we voor het eerst sinds 26-2-2017 weer eens in Nieuw-Vennepe en het was ook mijn eerste training sinds 9-9-2017.

Jullie waren met z'n tienden opgekomen en ik vond dat een mooi aantal gelet op o.a. de jaarvergadering van de RWV en diverse tochten. Tijdens het rijden van de duurloop was ik met de fiets bijna onderuit gegaan en ook op het beoogde parcours trof ik meerdere gladde plekken aan. Daarom besloot ik om het stuk door de Venneperhout en een groot stuk langs het water in Getsewoud te schrappen. Het werd nu een ronde van 3,79 km (volgens Rick 3,6 km). Maar eerst was er een opwarmrondje van ongeveer 1 km vanaf Sportplaza De Estafette. De oefeningen werden vervolgens verzorgd door mij en (daarna) Boetje. Inmiddels was de zon gaan schijnen en de gladheid werd al snel minder. De groep wandelde na het startsein van Co Lagendijk 2 tot 4 keer de grote ronde van 3,79 km. De rondetijden waren:

Rick: 19.34/30.03/58.20/1.16.17
Rob: 20.48/41.47/1.02.29/1.22.43
Boetje: 25.52/51.40/1.16.39
Anne: 25.53/51.40/1.16.39
Liesbet: 26.19/51.40/1.16.39
Chris: 26.19/51.40/1.17.00
Han: 26.19/55.18
Anita: 31.09/1.04.00
Hans: 31.09/1.04.00

Remco liep hard ivm een blessure en kwam door na: 19.34/39.05/56.00/1.13.10.

Na een korte pauze deed een groepje nog een herstart voor een snel kort rondje van ongeveer 1 km. Rick kwam hier na 4.57 al weer terug, Anne volgde in 5.02, daarna Liesbet (5.56) en Chris (5.57) en Boetje sloot de rij in 6.19. Han startte ook, maar die heb ik niet zien finishen.

Boetje deed met de groep nog een blokje rek- en strekoefeningen en daarna was het tijd voor de lunchbreak. Hierbij namen Hans en Anita afscheid van de selectie. Ze gaan niet stoppen, maar wel met de selectietrainingen. Ze zullen nog wel op de regiotrainingen verschijnen. Ik mocht van hun bij het afscheid een mooi boek ontvangen.

We gingen al weer snel opbouwen en we hadden dit keer 2/3 van de hal, dus de rondjes waren wat korter dan normaal. Na het inlopen en wat loopoefeningen deden we een korte circuit-estafette. De ploeg van Chris, Rob, Remco en Frank bleef daarbij de ploeg van Liesbet, Boetje, Anne en Han net voor.

Hierna was het tijd voor wat technische snelwandeloefeningen, waar ook weer enkele nieuwe bij zaten. Vervolgens gingen we naar het hoofdonderdeel, het circuit van 21 oefeningen. Telkens 1 minuut werken en 30 seconden pauze. Na 11 oefeningen was er 2 minuten ipv 30 seconden pauze. Ieder werkte 2 aan 2, zodat er

steeds 1 de oefening deed en de ander op het indoorbaantje snelwandelde. Tijdens het circuitje liepen er wat kinderen doorheen van mensen die bij de basketbalwedstrijd naast ons hoorden, maar alles ging goed.

Na het opruimen van de spullen restten er nog enkele minuten voor een coördinatieoefening met een hockeystick en bal. Daarbij moest je de bal om de pylonen spelen en vervolgens uithalen van afstand. Met enkele stretchingoefeningen eindigde ook de middagtraining.

We kunnen terugkijken op een mooie sportdag met mooi weer. Ik hoop jullie ook weer te zien op de volgende training op deze locatie op zondag 25 februari.

Met vriendelijke groet,

Frank