

Selectietraining, 25 februari in Nieuw Vennep

Beste mensen,

Zondag 25 februari waren we voor de tweede en laatste keer deze winter te gast bij Sportplaza De Estafette voor de selectietraining in Nieuw-Vennep.

Deze keer hadden we het geluk dat we de gehele zaal tot onze beschikking hadden en dat we deze ook nog 's ochtends konden gebruiken. Ondanks de kou hadden toch 14 atleten uit 3 landen de weg naar De Estafette weten te vinden en met die opkomst was ik heel tevreden. Na het afscheid van Hans en Anita vorige keer hadden we voor deze keer twee nieuwe atleten uitgenodigd voor de selectietraining. Paul en Freek konden er allebei bij zijn en ze lieten al meteen zien een goede uitbreiding van onze groep te zijn.

De ochtendtraining begon met een warming up die verzorgd werd door Boetje. Dit onderdeel begon met flink wat loopoefeningen en vervolgens een blok oefeningen op de plaats. Het hoofdprogramma bestond uit circuittraining, bestaande uit 22 oefeningen met tussendoor steeds snelwandelen over het rondencours. Er waren weer een paar nieuwe oefeningen bij, o.a. doordat Han een stuk hout had meegenomen, waarop de teenstrekking goed geoefend kon worden. Tijdens het circuit was ook een hindernisbaan ingepland, waarbij Liesbet als enige het hele parcours 4x binnen 1 minuut wist af te leggen.

Na het parcours oefenden we nog even met de hockeystick en tenslotte verzorgde Boetje nog een blokje met rekoefeningen. In de pauze konden we vervolgens even kijken naar de trainingen voor de rest van het jaar. Leuk was ook dat Zahava nog even een praatje kwam maken, zij was die dag aan het werk in het zwembad De Estafette.

Daarna was het tijd voor het middagtraining. 's Ochtends had ik een parcours van 3,74 km uitgezet, dat grotendeels door de wijk Getsewoud ging en waarbij start en finish voor Sportplaza De Estafette plaatsvonden. Na een inloopronde van 1 km liet Rick zien wat hij in Leeds (Engeland) geleerd had. Hij leidde de groep door wat nieuwe drills, alvorens we echt van start gingen voor de duurloop.

Rick en Remco bleven 3 ronden samen, daarna ging Rick ervandoor. Rob, Wilfried en Paul volgden op afstand van elkaar en zij deden allen 3 ronden. Paul maakte een goede indruk. Ook Chris wandelde 4 ronden. Gerrit en Freek hielden het bij 3 ronden, wat voor Freek al veel meer was dan hij gewend is te doen (3 km). Boetje, Anne en Han hielden het na 1 ronde bij korte rondjes van ongeveer 1 km. Boetje en Anne deden er nog een gewone ronde tussendoor. Het ging bij Anne duidelijk niet naar wens. Liesbet deed 2 ronden plus een klein rondje, Arjan 2 ronden en Larissa (geblesseerd) hield het bij 1 ronde en enkele korte stukjes.

Tijden:

Rick 19.24/38.48/58.43/1.17.43/1.36.08 (18,25 km)
Remco 19.24/38.48/58.45/1.19.16
Rob 20.42/41.44/1.02.40/1.23.23
Wilfried 21.30/42.44/1.04.01/1.25.55
Paul 22.22/44.35/1.06.54/1.29.25
Chris 24.16/46.28/1.08.50/1.32.18
Gerrit 23.17/47.36/1.12.56
Freek 24.35/49.36/1.15.25
Boetje 24.46, hierna kleine rondes: start 28.50/36.38/45.28/54.07/1.20.42 (grote
ronde)/1.30.52 (k.r.)
Anne 24.46, hierna kleine rondes: start 28.50/36.38/45.28/54.07/1.20.42 (grote
ronde)/1.30.52 (k.r.)
Han 25.51, hierna kleine rondes: start 27.01/37.15/45.00/56.10/1.04.30/1.16.23
Liesbet 27.01/56.52, hierna kleine ronde: start 1.00.08/1.12.11
Arjan 28.33/na pauze, start 35.42/1.12.10
Larissa eerst wandelde ze enkele kleine rondjes tegengesteld, daarna start
35.42/1.12.10

Rond 15.45 uur was de laatste van de groep klaar met de training en gingen we naar binnen. Het zonnetje was wel lekker, maar dan vooral uit de wind. Na een korte nabespreking ging ieder op weg naar huis na een goed bestede trainingsdag.

De volgende selectietraining is voorlopig gepland op zaterdag 26 mei.

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg