

Open training
1 juli 2018
Vleuten

Zondag waren we met 11 atleten en 1 trainer in Utrecht/Vleuten. We verzamelden ons bij de voetbalkantine van UVV in Vleuten, Sportpark De Paperclip. Helaas kon ik zelf door wel heel veel problemen met het OV (uiteindelijk zat ik 3 uur lang in 3 bussen en 2 treinen en toen was ik er nog niet) niet op tijd aanwezig zijn. Maar gelukkig werd er toch redelijk op tijd begonnen met de training en kon ik rond 10.15 uur alsnog aansluiten, met dank aan Hans. Het was zo vroeg op de ochtend al aardig warm aan het worden en er kon dan ook makkelijk in korte broek getraind worden. De training vond plaats op Het Lint van het Maximapark, een redelijk nieuw aangelegd voet-/fietspad van 8 km lengte. Het is een prachtig trainingsgebied en geheel autovrij. Het pad is ook behoorlijk breed, zodat het vele mogelijkheden biedt.

Nadat iedereen zich, heen en weer lopend over het pad, had opgewarmd, werd er een behoorlijk blok aan oefeningen, loopscholing en drills gedaan, wat voor de nieuwe snelwandelaars erg nuttig was. Daarna volgden enkele versnellingen en, om de hartslag wat terug te brengen, een balspel. De ochtendtraining werd afgesloten met een interval van 4x1500 m (voor de meesten 2x1500 m). Voor iedereen werden de tijd en de pauze aangepast naar zijn/haar niveau. Onderstaand de tijden waarop men na 2x1500 m terug was:

Rick 16.32 (na 4x1500 m 37.41)
Rob 17.14 (na 3x1500 m 26.16)
Remco 17.40
Paul 18.43
Hub 23.10
Liesbet 24.04
Hans 24.06
Oscar 24.41
Freek 25.05
Jan 26.28 (blessure)
Anita startte niet

Het opgegeven schema was:

Rick 1500m in 6.45, rust 4.30 (werkelijk gemiddeld 6.25 en 4 min. rust)
Rob 7.05/4.50
Remco 7.05/4.50
Paul 7.30/5.10
Jan 8.00/6.00
Hub 8.00/6.00
Liesbet 8.00/6.00
Freek 8.15/6.15
Hans 8.15/6.15
Oscar 8.45/6.45

De heenweg ging lichtjes omlaag en was met wind in de rug en de terugweg ging lichtjes omhoog en was met wind tegen. Dat scheelde wel een seconde of 20-30. Doordat op de weg elke 100 meter staat aangegeven, was het makkelijk om de 1500 m afstand uit te meten. Na de interval deden we een blokje stretching en vervolgens ging het richting kantine van UVV.

Het middagdeel kon ik helaas door familieverplichtingen niet meemaken. Jan vertrok ook, hij had een blessure. De meeste anderen gingen ondanks de hitte nog een duurloop doen. Deze bestond uit een aanloopstuk van 2 km naar een ronde van 2 km. Deze ronde van 2 km werd een aantal keren afgeraffeld en daarna ging het weer terug over de 2 km lange aanlooproute. Om half 2 werd er gestart voor de duurloop. Ieder ging in zijn eigen tempo. Paul, Rick, Rob en Remco vormden de voorste groep en ze kregen behoorlijk wat positieve reacties als ze weer langs een recreatiegebied op de route kwamen. Elke ronde konden ze zich verfrissen bij een watertappunt. In de hitte gingen de shirts op een bepaald moment uit. Er zat ook een klim in het rondje: ongeveer 15-20 meter stijging over een afstand van 100 meter. Hub wandelde achter de kopgroep en Hans, Liesbet en Anita wandelden aan de staart van het veld. De duurloop duurde ongeveer een uur.

Door een voetbalfeest in de kantine moest de training op tijd beëindigd worden, maar met deze warmte was het ook wel voldoende. In elk geval hebben we kennis kunnen maken met een fantastische nieuwe trainingslocatie, waar we hopelijk in de toekomst nog regelmatig terug gaan komen.

Frank