

# Outdoor

Het is bij een grote groep met verschillende snelheden niet handig om een groot rondje te lopen, hoe leuk dat ook kan zijn. Voorstel is om meestal met kleine rondjes te werken, met duidelijk vooraf aangegeven bezemlopen. Bij een groot rondje moet duidelijk zijn voor de mindere goden hoe lang dat rondje gaat zijn en moeten pauzes worden ingelast. Dit is lastig, omdat de groep uit elkaar valt en niet iedereen een horloge heeft, dus duidelijkheid vooraf is belangrijk.

Circuittraining hoeft niet altijd het geijkte rondje te zijn. Het kan natuurlijk ook op de plaats met vooraf te bedenken aantallen herhalingen en tijdsduur (voorbeeld: 10 keer opdrukken 20 row-motion 20 kratjes tillen 20 schuine buikspieren 10 burpies 10 superman 1 rondje rennen/sprintje/trappetje beklimmen). Kan voor of na het hardlooptblok.

Mogelijke kleine rondjes:

Rondje Rozenoordbrug op en af (kan ook aan twee kanten, dus lopen tot de europaboulevard)

Rondje om het Martin Luther Kingpark (evt. met Utrechtsebrughelling)

Brug a2 op en af (kan ook aan twee kanten)

Mogelijkheden met kleine rondjes: pauzes inlassen (dus bijv. 2x20' met 5' rust of 4x10' met 2' rust, enz.). Keuze uit verplichte/vrijwillige pauze.

Sprintjes op vaste punten/opdrukken e.d.

Een rondje snel, een rondje langzaam, enz.

Andere ideeën

ipv ED-training een AT-training: 2x5' of 3x7' (stevig lopen dus)

Killer sprints van 1 minuut

Piramide: 1 minuut AT 1 minuut wandelen 1 minuten AT 1 minuten wandelen 2 minuten 2 minuten wandelen 1 minuten AT 1 minuten wandelen 1 minuut AT 1 minuut wandelen

Voorbeeldtraining 1: 65' loslopen

A 10': warmlopen, opdrukken e.d., stretchen, overzicht training geven

B 45': 2x 20' rondjes met 5' rust: stretchen

C 10' stretchen, uitlopen

Voorbeeldtraining 2: 85' bezemloop, loopscholing, circuitje

A 10': warmlopen, opdrukken e.d., stretchen, overzicht training geven

B 15': tot het Kalfje (aan de Skøllkant) loopscholing: hele groep, sprintjes, uitleg bezemloop, stretchen

C 30': bezemloop Kalfje - Naald - Kalfje - Rozenoordbrug (=4km)

D 20': circuitje aan de Skøllkant vd Rozenoordbrug

E 10': stretchen, uitlopen

Voorbeeldtraining 3: 80' Willem III-classic

A 10': warmlopen, stretchen, overzicht training geven

B 20': bezemloop Kalfje

C 20': rondjes rennen (evt. op vast punt/op signaal 10x opdrukken) Rozenoordbrug op en af

D 20': circuitje

E 10': stretchen, uitlopen

Voorbeeldtraining 4: 60' Intensief

A 15': warmlopen, stretchen, overzicht training geven

B 20': lange sprints van 1(½) minuut 5x in het rondje (signaal afspreken) 3' rustig joggen, wandelen

C 20': loslopen (bezemloop Utrechtsebrug)

D 10': stretchen, uitlopen

Bij warmlopen horen ook wat versnellingen overigens om het organisme een beetje te laten wennen aan inspanning

Factoren die meewegen bij het bepalen van de training:

Als het koud is dan niet te veel stilstaan (bijv. loopscholing lopend)

Is de groep heel groot dan misschien splitsen

Is de groep klein dan eventueel mee laten beslissen over wat ze willen doen

Is er de vorige dag indoor geweest, dan misschien maar geen uitgebreid circuitje (maar buikspieren mag altijd)

Als het vroeg donker is niet over onverlichte weggetjes

Als het vriest niet op onverharde paden/het gras

meer ideeën:

<http://www.runnersweb.nl>

Enkele oefeningen

lopers-ABC (zie <http://www.runnersweb.nl>)

- Teenstrekken
- Verend lopen
- Verend springen
- Tweearmig zwaaien
- Afwisselend armzwaaien
- Tripling
- Eenbenige tripling
- Skipping
- Afwisselen tripling en skipping
- Kniehefloop
- Skipping overgaand in lopen
- Huppel-streksprong
- Hakken-billen
- Kaatssprongen
- Loopsprongen

‘Rolf-springen’

armen omhoog en om beurten rechterelleboog-linkerknie, spreidstand, linkerelleboog-rechterknie, spreidstand, rechterhand-linkervoet, spreidstand, linkerhand-rechervoet

uitvalspassen

basis: grote stap naar voren

varianties: met uitvalspassen lopen, stilblijven staan in lage stand, uitvalspassen op de plaats met/zonder tussensprongetje

laag lopen

basis: rug recht houden, diep door de knieën lopen, handen ter hoogte van knieën houden  
elkaar vast

buikspieren recht

buikspieren schuin

rowing motion (onderrug zo recht mogelijk)

rugspieren

basis: liggen op buik en (gestrekte/gebogen) armen en benen optillen

variatie: kruislings (linkerarm/rechterbeen optillen en vv.)

variatie: armen naar voren strekken en dan buigen (beweging komt ook uit schouderbladen en klein beetje bovenrug), benen hoeven niet mee

burpies

basis: kratje tillen met sprong

variatie: opdrukken tussendoor

ligsteun

basis: benen gestrekt, steunen op handen en armen buigen

lichter: steunen op knieën

variatiës: armen gestrekt houden en naar voren springen, spreid/sluit-springen

jumping jacks

variatie: met ligsteunvariatiës tussen door

kikkeren

in 5 stappen steeds meer door de knieën gaan

schaatssprongen

kan ook een helling op

of op de plaats, andere voet kan nog verder doorstappen, armen wel niet/mee

pas op de plaats

met: armen naar voren/opzij gebogen/recht

zijwaarts springen met twee voeten (langzaam en diep)

gebruik van bruggen, balken e.d.

dips

optrekken aan balk of elkander

steps op de rand vd brug

trappetje

zitten tegen een muur (benen in 90 graden)

enz. enz. enz.