

Algemeen:

- trainingsuren: dinsdagavond van 18.30 – 19.40 uur
donderdagavond van 18.30 – 19.40 uur
- raadpleeg altijd de site van de baan www.ijsbaan-twente.nl en van IJSCH www.ijsch.nl over trainingen die komen te vervallen i.v.m. wedstrijden en feestdagen. **Voor de Regiowedstrijden, zie <http://www.leisureworldoost.nl/> en voor de Noord-Oost competitie: www.marathonschaatsenregiono.nl**
- naast het schaatsen raad ik iedereen aan om vooral wat extra duurwerk te doen, bijv:
 - in het weekend een veldtoertocht met de ATB of een tocht op de racefiets van minimaal 2 uur
 - 1 à 2x per week een duurloopje van zo'n 45 minuten kan natuurlijk ook geen kwaad
- vanwege het niveaoverschil doen we de trainingen in kleinere groepen van ongeveer hetzelfde niveau

Tip: probeer een kwartier voor de training aanwezig te zijn om wat inwerkoefeningen te doen. **Echter, de laatste inzichten tonen aan dat het beter is meer aandacht aan de Cooling-down te besteden.** Dus, bijv. uitlopen en wat rekoefeningen.

Veiligheid:

- **uitrijden zover mogelijk aan de rechterkant van de baan, achter de rode lijn! Met maximaal 2 man naast elkaar uitrijden!!!!**
- **kijk goed uit je doppen met het starten van de oefeningen om een ander zo weinig mogelijk te hinderen**
- **doe de oefeningen in kleine groepjes van maximaal 5 - 7 man**
- **na de steigerungen niet meteen in de remmen vliegen, maar uit laten lopen!!!!**

Han Tieltjes (info@hantieltjes.nl)

Programma	Aandachtspunten
<p>Dinsdag 30 september: ijsgewenning</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5R + 3x 200/600 lichte steigerung (gaat om de juiste uitvoering) - 4 á 5x (5R + 3x 200/600, 2x 300/500 /2R rust) - uitrijden <p>Alternatief programma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - d.m.w. – a.h.m.h.g. 	<p>Probeer weer gevoel met het ijs te krijgen – ga in gesprek met het ijs en maak er een goed gesprek van!!</p> <ul style="list-style-type: none"> - in de bocht 1 hand los - let extra op de techniek: eerst vallen – dan afzetten - steigerungen goed uitvoeren → <u>dus geleidelijk opbouwend!</u> - geen aanwijzingen voor nodig.....!?
<p>Donderdag 2 oktober: extensief duur</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 7R + 3x 200/600, +2x 300/500 steigerung - duur: piramide 6R- 7R- 8R- 7R- 6R - rust: halve arbeidstijd: 2½'- 3'- 3½'- 3'- 2½' - 2x 200/400 steigerung + eventueel nog uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - eerst vallen, dan afzetten, schaatsen recht naar voren! In de bocht rechterarmzwaai! - steigerungen rustig beginnen met schaatszit, goed boven glijbeen komen, zijwaarts afzetten: 2 handen los!
<p>Dinsdag 7 oktober: vaartspel</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden: 2x 5' – rust 2R - 3x 200/600 rustige steigerung - duur: 8' rustig op techniek + 1½R rust - tempo: 2x 600 mtr + 2R rust (actieve rust) - 2x 200/400 + 3x 300/500 steigerung - "lekker lang" uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 handen los. Tijdens duur rustige lange slagen maken (8 op rechte eind) en verzamelen!! - in de bocht linkerbeen goed onderdoor strekken - strak tempo, maar: wel op techniek!!
<p>Donderdag 9 oktober: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 2x 5' met na elke serie 2x 200/600 lichte steigerung - serierust 5' - 2 series 6x 300/500. SR 5' - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - eerst vallen, dan afzetten, schaatsen recht naar voren! In de bocht rechterarmzwaai. - steigerungen rustig beginnen met schaatszit, goed boven glijbeen komen, zijwaarts afzetten: 2 handen los! - de 300 mtr in <u>kleine groepjes</u> uitvoeren
<p>Dinsdag 14 oktober: extensief duur/tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 8R + 3x 200/600 steigerung - duur 5R+ 1R tempo – 5R+ 1½R tempo – 5R + 2r T – 5R+ 1½rT – 5R+ 1R tempo - rust tussen de duurblokken: 5' - 2x 200/400 steigerung + uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - steigerungen rustig, technisch uitvoeren, dwz: eerst goed achterop zitten, goed boven standbeen glijden en d.m.v. goed zijwaarts afzetten de snelheid verhogen tot opgegeven afstand – 2 armen los!

Programma	Aandachtspunten
Donderdag 16 oktober: extensief duur+tempo <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 10R + 3x 200/400 steigerung - 400D+200T/600, 400+300T/500, 400+400T/600, 400+500T/700, 400+400T/600, 400+300T/500, 400+200T/2R. Duur 5R/2R. - uitrijden + 2x 200/400 steigerung 	<ul style="list-style-type: none"> - goed achterop zitten met ronde kattenrug (bekken kantelen) en denk aan zijwaartse afzet - tussen duur en tempo moet duidelijk verschil in snelheid zitten dus de 400 duur niet te snel
Zaterdag 18 oktober: 1^e Leisure World Regio-Oost	Nijmegen, vanaf 19.00 uur
Zondag 19 oktober: 1^e Noord-Oost wedstrijd	Enschede, vanaf 17.30 uur (D, C2, C1, M2, M1)
Dinsdag 21 oktober: extensief duur <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 10R + 3x 200/400 lichte steigerung - 3x 8R (laatste 2R tempo)/rust 7' met in de rust 1 steigerung 200 mtr - 3x 200/400 steigerung - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - ga in gesprek met het ijs, maar zorg wel dat het een goed gesprek wordt, dus: let op de techniek! - denk ook aan de armzwaai in de bocht
Donderdag 23 oktober: extensief interval <ul style="list-style-type: none"> - inrijden: 5' + 2x 200 mtr steig. + 5'/2R rust - interval: 6x 200/600, 5x 300/500, 4x 400/600 2x 600/600. Serierust 4' (= 2R) - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - rustig inrijden: lang glijden!! - de rust niet te langzaam: maximaal 2'! - interval in kleine groepjes van 3 - 5 man doen
Zondag 26 november: 2^e Noord-Oost wedstrijd	Groningen, vanaf 17.30 uur (M1, M2, D, C1, C2)
Dinsdag 28 oktober: vaartspel <ul style="list-style-type: none"> - inrijden: 2x 5' – rust 2R - 4x 200/600 rustige steigerung - duur: 10R – 4^e + 6^e + 8^e R tempo. Rust 2R - tempo: 1000 mtr + 2½R rust (actieve rust) - 2x 800 tempo. Rust 2½ R - uitrijden + 2x 200/400 steigerung 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 handen los - max 8 slagen op rechte stuk!! - in de bocht linkerbeen goed onderdoor strekken - strak tempo, maar: wel op techniek!!
Donderdag 30 oktober: extensief interval <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 10R + 2x200/600 + 2x 300/500 steigerung - interval 4x 3R stevig tempo/ rust 1½ R (actieve rust) + 4x 2R stevig tempo/rust 1½R - 3x 300/500 steigerung - uitharken! 	<ul style="list-style-type: none"> - interval rondjes 36" a 37" (tot Hf 85%) - tijdens de rust niet helemaal stilvallen!! - neem zeker de tijd voor het uitrijden!
Zaterdag 1 november: 2^e Leisure World RegioOost	Dronten, vanaf 19.00 uur
Dinsdag 4 november: extensief duur <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 8R + 3x 200/600 + 2x 400/600 steig - 1x 7' /rust 7' - 2x 12R – 4^e, 6^e, 8^e en 10^e R tempo - 3x 200/400 steigerung - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - ga in gesprek met het ijs, maar zorg wel dat het een goed gesprek wordt, dus: let op de techniek! - denk ook aan de armzwaai in de bocht en max 8 slagen op rechte stuk!!!! Verzorgt schaatsen!
Donderdag 6 november: extensief interval <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 10R + 3x200/600 + 2x 300/500 steig - interval 7x 800 mtr strak tempo + 1R duur - serierust 2 rondes (actieve rust) - 3x 200/600 steigerung - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - probeer in gesprek met het ijs te komen - interval rondjes 36" a 37" (tot Hf 85%), duur 40" - tijdens de serierust niet helemaal stilvallen!! - neem zeker de tijd voor het uitrijden!
Zondag 9 november: 3^e Noord-Oost wedstrijd	Assen, 17.30 uur (D, M2, M1, C2, C1)
Dinsdag 11 november: duur extensief + tempo <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 8R + 3x 200/600 + 2x 300/500 + 2x 400/600 steigerungen - 2x serie: 12 R duur – 3^e -1½ R, 6^e -1½R en 9^e -1R tempo. Serierust 8'. - uitharken (eventueel nog 2x 200/400 steigerung) 	<ul style="list-style-type: none"> - inrijden netjes rond 38", goed glijden (lange slagen maken, diep zitten: goed achterop, bekken kantelen en ronde katterug maken (ontspannen)) - de duur rondjes 37/38" en de tempo's rond 33/34"!!!! - denk aan de zijwaartse afzet
Donderdag 13 november: extensief interval <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 10R + 3x 200/600 steigerung - interval: 8x 400/600 + 6x 200/400, SR 4' - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - ontspannen en rustig inrijden. Denk ook aan de armzwaai! - intensiteit 85-90%
Zaterdag 15 november: 3^e LeisureWorldRegioOost	Deventer, vanaf 19.00 uur