

- 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](mailto:info@hantieltjes.nl) )

Programma	Aandachtspunten
<p><b>Dinsdag 18 november: extensief duur/tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 5R + 2x 200/600, 2x 300/500, 2x 400/600 en 2x 500/700 steigerung</li> <li>- serie: (3 R: 1<sup>e</sup>R rustig, 2<sup>e</sup>R int.duur en 3<sup>e</sup>R tempo)/2R rust, 1x 300/500, 5R rustig duur/2R,</li> <li>- nogmaals serie van 3 R /2R, 1x 300/500, 5R rustig duur/2R, nogmaals serie van 3R/2R + 2x 200+ afsprinten naar finisch</li> <li>- uitschoffelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ga in gesprek met het ijs, maar zorg wel dat het een goed gesprek wordt, dus: let op de techniek!</li> <li>- lang boven standbeen – max 8 slagen op rechte eind!!! <u>Verzorgt schaatsen</u> – met hak afzetten dus zonder klappgeluiden</li> <li>- bij serie 1<sup>e</sup>R 38-39", 2<sup>e</sup>R 36-37" en 3<sup>e</sup>R 34-35"</li> <li>- blijf technisch rijden. Afsprinten vanuit de bocht</li> </ul>
<p><b>Donderdag 20 november: extensief interval</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 10R + 3x200/600 steigerung</li> <li>- interval 5x 1000 mtr strak tempo + 1½R duur</li> <li>- serierust 2 ronden</li> <li>- 2x 300/500 steigerung + uitschoffelen/harken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- probeer in gesprek met ijs te komen</li> <li>- interval rondjes 35"a 36" (tot Hf 88%), duur 40"</li> <li>- tijdens de serierust niet helemaal stilvallen!!</li> <li>- neem zeker de tijd voor het uitrijden!</li> </ul>
<b>Zondag 23 november 4<sup>e</sup> Noord-Oost wedstrijd</b>	<b>Deventer, vanaf 17.30 uur (C1, C2, Da, M2, M1)</b>
<p><b>Dinsdag 25 november: duur extensief + tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 7R + 3x 200/600 + 3x 400/600 steigerung</li> <li>- 3x serie: 2R duur+ 1R tempo+ 1½R duur/SR 2R</li> <li>- 4x 600/600 mtr tempo (groepjes max. 4 pers)</li> <li>- uitschoffelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>rustig</b> inrijden, op <b>techniek!</b> 8 slagen op rechte eind, dus glijden!!!</li> <li>- techniek: slag afmaken (de eerste 200 mtr goed gaan zitten, glijden)</li> </ul>
<p><b>Donderdag 27 november: interval-tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 8R + 3x 200/600 steigerung</li> <li>- 1 serie van 6x 1000 (1<sup>e</sup> r rustig)/600 mtr, 8R duur,</li> <li>- 5x 400/600, serierust 5'</li> <li>- uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ga in gesprek met het ijs tijdens het inrijden</li> <li>- intensiteit tot Hf max. In groepjes van 4-5 man en elke 200 mtr wisselen van kop</li> </ul>
<b>Zaterdag 29 nov.: 4<sup>e</sup> Leisure World Regio-Oost</b>	<b>Enschede, vanaf 19.00 uur</b>
<b>Dinsdag 2 december: Flevonice, Flevobokaal 1</b>	<b>Masterwedstrijden: 18.00 uur, 30, 40 of 45 km</b>
<p><b>Dinsdag 2 december: duur extensief + tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 7R + 3x 200/600 + 2x 300/500 steig.</li> <li>- Piramide, elke keer serie van 3R: 1x 400D+200T+600D/600, 1x 400D+400T+400D/600, 1x 400D+600T+200D/600, 1x 400D+800T/800 en de series weer terug</li> <li>- eventueel nog uitpielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden netjes rond 38-39" (8 slagen – geen geklap)</li> <li>- duur rondjes 38-39" - de tempo's rond 35-36"!!!!</li> <li>- denk aan de zijwaartse afzet</li> </ul>
<p><b>Donderdag 4 december: extensief interval</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 10R + 3x200/600 steigerung</li> <li>- interval 6x 2½ ronden strak tempo + 1½R duur</li> <li>- serierust 2 ronden</li> <li>- 3x 300/500 steigerung + uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- probeer in gesprek met ijs te komen</li> <li>- tempo rondjes 35"a 36" (tot Hf 85%), duur 39-40"</li> <li>- tijdens de serierust niet helemaal stilvallen!!</li> <li>- neem zeker de tijd voor het uitrijden!</li> </ul>
<b>Zondag 7 december 5<sup>e</sup> Noord-Oost wedstrijd</b>	<b>Heerenveen, vanaf 17.30 uur (M2, M1, Da, C2, C1)</b>
<p><b>Dinsdag 9 december: duur extensief/tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 5R + 2x 200/600, 2x 300/500, 2x 400/600 steigerung,</li> <li>- 5R rustig duur/600, 300/500, 5R duur/600, 300/500, 5R duur/800,</li> <li>- series: 200/600, 400/600, 600/600, 400/600, 200/600,</li> <li>- 4x 100 opbouwen + versnellen in de bocht/600 uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- diep blijven zitten: goed achterop, bekken kantelen en ronde katterug maken (ontspannen)</li> <li>- denk aan de zijwaartse afzet, probeer goed balans te zoeken – 8 slagen rechte stuk!!</li> <li>- alles zo technisch mogelijk uitvoeren</li> </ul>

<b>Programma</b>	<b>Aandachtspunten</b>
<b>Donderdag 11 december: snelheid + int. interval</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 10R + 2x 200/600 + 4x 400/600 steig</li> <li>- interval: 800/1200/ 1600/ 1200/ 800 mtr tempo, serierust 2R</li> <li>- 2x 200/400 steigerung + lang en rustig uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- de steigerungen opbouwen = rustig beginnen!</li> <li>- met twee handen los! In kleine groepjes van max. 3 à 4 personen. Intensiteit tot 100%!</li> <li>- uitrijden op techniek!</li> </ul>
<b>Zaterdag 13 dec.: 5<sup>e</sup> Leisure World Regio-Oost</b>	<b>Deventer, vanaf 19.00 uur</b>
<b>Dinsdag 16 december: Flevonice, Flevobokaal 2</b>	<b>Masterwedstrijden: 18.00 uur, 30, 40 of 45 km</b>
<b>Dinsdag 16 december: extensief duur/tempo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 5R + 2x 200/600, 2x 300/500, 2x 400/600 en 2x 500/700 steigerung</li> <li>- serie: (3 R: 1<sup>e</sup>R rustig, 2<sup>e</sup>R int.duur en 3<sup>e</sup>R tempo)/ 2R rust, 1x 300/500, 5R rustig duur/2R,</li> <li>- nogmaals serie van 3 R /2R, 1x 300/500, 5R rustig duur/2R, nogmaals serie van 3R/2R + 2x 200+ afsprinten naar finisch</li> <li>- uitschoffelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ga in gesprek met het ijs, maar zorg wel dat het een goed gesprek wordt, dus: let op de techniek!</li> <li>- lang boven standbeen – max 8 slagen op rechte eind!!! <u>Verzorgt schaatsen</u> – met hak afzetten dus zonder klappgeluiden</li> <li>- bij serie 1<sup>e</sup>R 38-39", 2<sup>e</sup>R 36-37" en 3<sup>e</sup>R 34-35"</li> <li>- blijf technisch rijden. Afsprinten vanuit de bocht</li> </ul>
<b>Donderdag 18 december: vaartspel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden: 2x 5' – rust 2R</li> <li>- 3x 200/600 nette steigerung</li> <li>- duur: 10R – 3 + 5 + 7 + 9 tempo. Rust 2R</li> <li>- tempo: 1000 mtr + 2½R rust (actieve rust)</li> <li>- 2x 800 tempo. Rust 2½ R</li> <li>- 2x 200/400 steigerung + uitharken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 handen los</li> <li>- max 8 slagen op rechte stuk!!</li> <li>- in de bocht linkerbeen goed onderdoor strekken</li> <li>- strak tempo, maar: wel op techniek!! Eerste 200 mtr opbouwen</li> </ul>
<b>Zondag 21 december 6<sup>e</sup> Noord-Oost wedstrijd</b>	<b>Enschede, vanaf 17.30 uur (Da, C2, C1, M2, M1)</b>
<b>Dinsdag 23 december: duur extensief + tempo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 7R + 3x 200/600 + 3x 400/600 steigerung</li> <li>- 3x serie: 2R duur+ 1R tempo+ 1½R duur/SR 2R</li> <li>- 4x 600/600 mtr tempo (groepjes max. 4 pers)</li> <li>- uitschoffelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>rustig</b> inrijden, op <b>techniek!</b> 8 slagen op rechte eind, dus glijden!!!</li> <li>- techniek: slag afmaken (de eerste 200 mtr goed gaan zitten, glijden)</li> </ul>
<b>Donderdag 25 december: 1<sup>e</sup> Kerstdag</b>	<b>Geen training.....!!!! (eet niet teveel kalkoen.....)!</b>
<b>Zaterdag 27 december: KPN marathon</b>	<b>Vanaf 18.00 uur: Dames, Top divisie en 1<sup>e</sup> divisie</b>
<b>Dinsdag 30 december: duur + tempo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 6R + 3x 200/600 + 3x 300/500 steigerung</li> <li>- 3x 400 D + 300 T/500, 5 R duur/2R,</li> <li>- 4 series elke keer 4R: 1<sup>e</sup> : 400D + 400T+800D/2R, 2<sup>e</sup> : 400D + 600T + 600D/2R, 3<sup>e</sup> : 400D + 800T + 400D/2R, 400D + 400T+ 800D/2R,</li> <li>- 2x 200/400 + uitschoffelen/harken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tijdens inrijden lekker rustig op techniek glijden, max 8 slagen per recht stuk</li> <li>- tussen duur en tempo verschil van 2" rondetijd: verhoog snelheid door ietsjes meer druk te geven, maar blijf technisch glijden – 8 slagen, zijwaarts afzetten</li> </ul>
<b>Donderdag 1 januari: 1<sup>e</sup> dag van 2015...</b>	<b>Weer geen training.....!!!!</b>
<b>Dinsdag 6 januari: Flevonice, Flevobokaal 3</b>	<b>Masterwedstrijden: 18.00 uur, 30, 40 of 45 km</b>
<b>Dinsdag 6 januari: vaartspel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden: 2x 5' – rust 2R</li> <li>- 3x 200/600 nette steigerung</li> <li>- duur: 10R – 3 + 6 + 9 tempo. Rust 2R</li> <li>- tempo: 1000 mtr + 2½R rust (actieve rust)</li> <li>- 2x 600 tempo. Rust 2½ R</li> <li>- 2x 200/400 steigerung + uitharken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 handen los</li> <li>- max 8 slagen op rechte stuk!!</li> <li>- in de bocht linkerbeen goed onderdoor strekken</li> <li>- strak tempo, maar: wel op techniek!! Eerste 200 mtr opbouwen</li> </ul>
<b>Donderdag 8 januari: int.interval (bloktraining)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 10R + 2x 200/600, 2x 300/500 en 2x 400/600 mtr steigerung</li> <li>- interval: 2 series van 4x 600 tempo/600 rust (600 rust, maximaal 1½'). Serierust 5'</li> <li>- lang uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tijdens inrijden lang glijden (in gesprek met ijs komen), goed boven standbeen komen (balans)</li> <li>- tempo intensiteit 90-100%. Uitvoeren in kleine groepjes van 4-5 man!</li> </ul>
<b>Zaterdag 10 januari.: 6<sup>e</sup> Leisure World Regio-Oost</b>	<b>Enschede, vanaf 19.00 uur</b>
<b>Dinsdag 13 januari: snelheid + int. interval</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 10R + 2x 200/600 + 4x 400/600 steig</li> <li>- interval: 800/1200/ 1600/ 1200/ 800 mtr tempo, serierust 2R</li> <li>- 2x 200/400 steigerung + lang en rustig uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- de steigerungen opbouwen = rustig beginnen!</li> <li>- met twee handen los! In kleine groepjes van max. 3 à 4 personen. Intensiteit tot 100%!</li> <li>- uitrijden op techniek!</li> </ul>