

## MILA groep

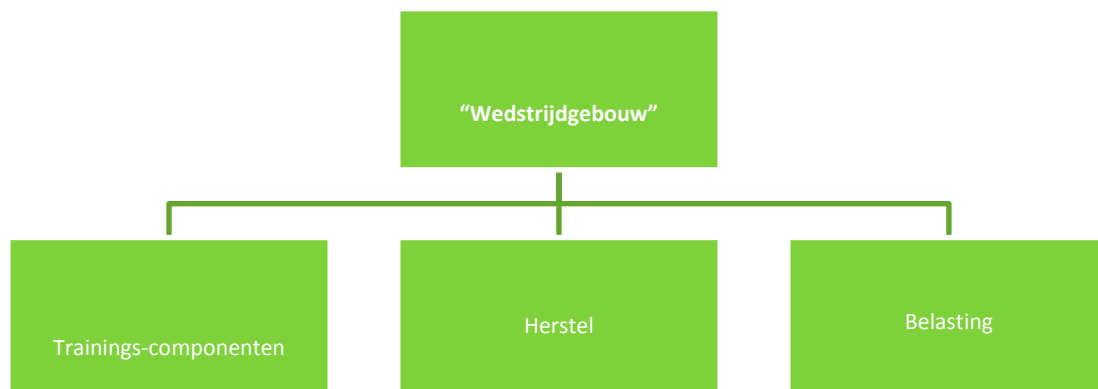
Beste mensen,

In de vorige nieuwsbrief heb ik tekst en uitleg gegeven wat een Mila groep is en wat er zoal het afgelopen jaar gedaan is binnen deze groep. In ieders geval mijn dank voor de reacties die ik heb ontvangen.

Ik zie dan ook vaak de overige atleten op de baan kijken op de baan welke oefeningen we aan het uitvoeren zijn, en de reacties die hier op komen. Voor mij een eerste aanzet om inhoudelijk hierop in te gaan.

We zijn het nieuwe seizoen 2010-2011 gestart met de opbouw voor het crosseizoen en later het indoorseizoen. De eerste crossen komen al in zicht.

Voor velen een vraag hoe ziet een dergelijke opbouw er uit naar het wedstrijdgebouw toe, waarvoor we uiteindelijk trainen!



De opbouw van het "Wedstrijdgebouw" ziet er als volgt uit:

Trainingscomponenten: (basis componenten)

- Uithoudingsvermogen
- Kracht (uithoudingsvermogen)
- Snelheid (uithoudingsvermogen)
- Coördinatie – Techniek
- Lenigheid

Herstel:

- Herstel is afhankelijk van de pauze: als vuistregel, bij veel herhalingen kleine pauze, bij weinig herhalingen grootte pauze.

## Belasting:

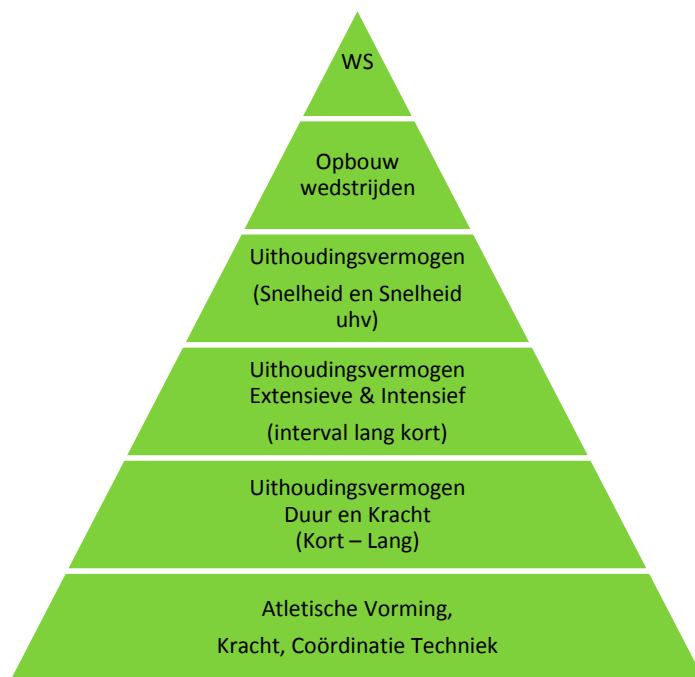
- De belasting is afhankelijk van de intensiteit die er gelopen wordt, is de omvang van de belasting laag worden er vele herhalingen gemaakt, bij hoge omvang is dit natuurlijk minder.



↙ ↘ ↗  
 ▼▲▼ linker driehoek de trainingscomponenten; middelste driehoek de pauze; in seconden, minuten, uren en dagen; de rechter driehoek omvang/intensiteit! Het ovaal "wedstrijd gebeuren"

## Pijlers van het wedstrijdgebouw

Met de belastings- en herstel processen in de trainingen wordt het "wedstrijdgebouw" opgebouwd. Het "wedstrijdgebouw" wordt vanuit de basis opgebouwd in een zo breed mogelijk spectrum. (kijk een naar een flatgebouw)



De eerste periode van de opbouw duurt ± 12 weken opgedeeld in periodes van 3\*4 weken (macrocycli)

De eerste 4 weken ligt vooral het accent kracht en uithouding. In de trainingen draaien we dan ook veel krachtcircuitjes. Vooral de lokale spiergroepen proberen we dan ook zoveel mogelijk aan te spreken. Het accent ligt in het eerste gedeelte van de krachttraining op veel herhalingen 30-45\* per oefening met een licht gewicht. Later minder herhalingen en meer snelheid in de uitvoering hiervan; 20-25\*

Stabiliteit is dan een vast onderdeel in de training ter blessure preventie.

Ik zeg vaak tegen de atleten, "lopen is meer dan alleen maar lopen"

De uithouding in de eerste 4 weken wordt door duurlopen en andere Semi specifieke vormen opgebouwd zoals, zwemmen, mountainbike, e.d. Dit als ondersteuning van het duurvermogen.

In de praktijk ziet zo'n microcyclus er als volgt uit: (3<sup>de</sup> week)

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Krachttraining  + aansluitend duurlopen 20- 30'	Baan,  KMP  + korte tempo  6-10* 300m  P100 dri/drav	KT  + snelheid  10* 40m	Baan  KMP  + 8-12*150m  P250 dra	RECOM  of fiets,zwem	Blokken DL  5-8* 3' in Z3	Duur  60-80' in blokken  4*20' P2'  2*100m steig.

Onderverdeling van de duurlopen in de praktijk; (800-1500, 5k lopers)

- ODL ochtend duurloop 20-40'
- DL Z1 60-90' of herstel 30'
- DL Z2 60-80'
- DL Z2+ 30-45'
- DL Z3 15-30'
- DL Z4 6-15' (INAD Individuele Anaerobe drempel 100% v/h duurvermogen)
- DL Z5 6-12' (105%)
- DL Z5+ 3-6' (110%)

De krachttraining wordt over het algemeen gekoppeld aan een looptraining, zodat de verworven component de transfer legt naar het lopen.

De snelheid wordt geleidelijk opgebouwd met kortere loopjes en vanuit ontspanning en techniek. De verworven Snelheid uithouding die we in het zomerseizoen hebben opgebouwd wordt op donderdag (150m) onderhouden. Is behoud hiervan.

De 2<sup>de</sup> 4 weken van de opbouw ziet er als volgt uit:

In de praktijk ziet er zo'n microcyclus als volgt uit: (3<sup>de</sup> week)

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
KT met lopen	Baan  3*2000  P2-3'  105% INAD  3-5* 300m	DL Z2+  30-45'	Baan  5*1200 P2'  110% INAD  4*150m	RECOM	Vaartspel (50-75')  3-6* 1* 45- 60-90-2' P 45" draven Bp 3' draven	DL Z1-2  60-80'  Blokken DL  4*20'  P2' 2*60m

In deze 4 weken ligt meer het accent op de langere tempolopen en de kortere in het weekeinde.

De duurlopen worden meer op geaccidenteerd terrein gelopen (behoud krachtniveau) en er wordt een begin gemaakt met toename van de snelheid in de duurlopen.

Na ± 8 weken wordt er een scheiding in de training gemaakt tussen de 800 en 1500, 5k lopers!

Het accent bij de 800 komt meer op snelheid en kwaliteit te liggen en bij de 1500, 5k lopers wordt naar het eindstation gewerkt van het uithoudingsvermogen.

De omvang van het programma wordt bepaald door het niveau van de atleet/atlete en aangepast aan de situatie van dat moment. (situatie thuis, school, werk, en omstandigheden buiten, enz.)

In ieders geval zorg ik ervoor dat de ontspanning optimaal is voor de training, ("lachen" zorgt voor ontspanning, en er zijn minder spieren voor nodig")

Ik streef erna om de atleten zo zelfstandig mogelijk te werken, je kunt er niet altijd bij zijn!

In ieders geval gaan we rustig verder!

Wordt vervolgd in de volgende nieuwsbrief,

Gr,

*Carolus*

## Jeugd

Het wordt weer winter en dat valt te merken ook. Het is eerder donker (de klok is immers ook verzet) en een enkeling heeft zijn of haar handschoenen alweer van zolder gehaald.

Graag wil ik nog even terug blikken naar het moment waarop er in de felle zon getraind werd en enkele jeugdleden mee hebben gedaan aan de centrumloop in Panningen.

Het is goed om te zien dat de jeugdleden (zelfs in hun vakantie) op zondagmorgen aan de start stonden van een van onze eigen georganiseerde wedstrijden, We hopen dat dit ook het geval is tijdens de Heldense Bossencross op 16 januari.

De trainingen zijn inmiddels alweer in volle gang en na een geslaagde sportweek hebben ze ook al nieuwe gezichten gezien. Het was erg fijn om tijdens deze sportweek hulp van ouders te krijgen en hopen dat wij hun hiermee aangestoken hebben met het vrijwilligersvirus.

Een vereniging ben je namelijk samen, en vele handen maken licht werk.

De opkomst tijdens deze sportweek was goed. Jos maakte enkele foto's en die zijn terug te vinden op [www.atletiekhelden.nl](http://www.atletiekhelden.nl) →atletiek→ jeugd.

Het accent heeft in de trainingen gelegen op herhaling van wat de jeugdleden vorig jaar hebben geleerd en op donderdag veelal motorische kracht en bewegingsoefeningen.

Hopelijk betaalt dit zich komend jaar uit tijdens de wedstrijden.

De eerste Limbracross is alweer geweest en Guus en Judith hebben de smaak weer te pakken. Ze mogen zich nu meten in de juniorencategorie en weten zich aardig te manifesteren tijdens deze lange crossen.

We hopen naast Guus en Judith de komende wedstrijd nog enkele andere jeugdleden aan de start te zien. Op de website staat sinds kort meer informatie over deze en andere wedstrijden.

De Limbracrossen zijn niet verplicht maar wel een aanrader. Je wordt hierdoor niet alleen sterker en sneller, je kunt je zo ook meten met lopers van andere verenigingen en bovendien vinden enkele wedstrijden plaats in een speeltuin. Zo vond de cross van 6 november plaats in speelpark Klein Zwitserland en wat te denken van onze eigen Heldense Bossencross.

We verwachten bij deze wedstrijd alle jeugdleden aan de start. Natuurlijk is het leuker als er bekende naast het parcours staan om je aan te moedigen, dus nodig bij deze al je vriendjes en familie uit om te komen kijken op zondag 16 januari.

Op het moment dat deze nieuwsbrief de deur uitgaat, heeft er een jeugdoverleg plaats gevonden waarbij enkele belangrijke onderwerpen besproken werden o.a. over het door laten stromen van jeugdleden naar een andere groep, maar ook over de activiteiten die deze winter op het programma zullen staan. Hierover worden jullie natuurlijk tijdig geïnformeerd, Houd in de tussentijd de website goed in de gaten!

*Met sportieve Groet, Rik Heijnen, jeugdtrainer AVH.*

## **EXCLUSIEF SPONSORCONTRACT MET GUUS WOKKE OPTICIEN**

Atletiek Helden heeft onlangs een exclusief sponsorcontract gesloten met Guus Wokke opticien die ook al reclamebordsponsor is. Gedurende de komende 5 jaar zal Guus Wokke opticien 5% van de door Atletiek Helden gerealiseerde omzet afdragen als extra sponsoring aan Atletiek Helden. Genoemde omzet wordt gerealiseerd door de leden van onze club en hun familieleden door aanschaf van brillen, lenzen, zonnebrillen, enz.

Dus als jij of een van je familieleden toe is aan een nieuwe bril, lenzen en/of een zonnebril, loop gerust binnen bij Guus Wokke opticien. Geef bij je aankoop even aan dat het de sponsoring van Atletiek Helden betreft. Onnodig te vermelden dat je voor alle oog zorg bij Guus Wokke, aangesloten bij Register Opticiens, in goede handen bent.

Geeft Atletiek Helden een steuntje in de rug en ga naar Guus Wokke opticien, Markt 26, Panningen Tel 077-3060699. [www.guuswokkeopticien.nl](http://www.guuswokkeopticien.nl)



Sport 2000 heeft meer dan 3000 zaken in Europa, waarvan ruim 130 in Nederland.

Sport 2000 is de sportspecialzaak met een hoogwaardig, functioneel en modisch assortiment voor de actieve en recreatieve sporter.

Sport 2000 volgt nauwgezet alle ontwikkelingen in de sportmarkt en bundelt de krachten.

Dit biedt Sport 2000 een voorsprong in een dynamische markt.

**SPORT 2000**  
your professional sportshop

**DE BRUIJN**  
Ruijsstraat 23 Panningen 077 - 307 16 76

U krijgt als lid van Atletiek Helden

**10% korting**

op het hele running assortiment; runningschoenen, runningkleding, sportbh's en hartslagmeters!

Team Sport 2000 de Bruijn

Hebt u tijdens of na het lopen last van blessures?  
Iedere laatste vrijdag van de maand heeft podoloog John Pannekoek een spreekuur in de winkel tussen 19.00 en 20.00.



het **LoopCentrum**

DESKUNDIG ADVIES  
IN DE GROOTSTE  
HARDLOOPSPECIALZAAK  
VAN NEDERLAND!

Beste sporters.....wist u dat:

- \* hardlopen nog steeds de snelst groeiende sport is in Nederland
- \* er in ons kikkerlandje maar liefst 1,6 miljoen mensen hardlopen
- \* hardlopen wel de meest blessure gevoelige sport is
- \* een goed advies van het LoopCentrum blessures kan voorkomen
- \* het LoopCentrum ook heel snel gegroeid is: in 3 jaar tijd naar 18 adviseurs
- \* deze groei mede dankzij de samenwerking met Atletiek Helden tot stand is gekomen
- \* het LoopCentrum Atletiek Helden en u hiervoor wil bedanken
- \* u daarom een gratis Brooks rugzak \*t.w.v. €19,95 van ons krijgt bij besteding boven €1,-

Vergeet vooral niet dat u als lid van Atletiek Helden 10% korting krijgt op schoenen, kleding en hartslagmeters..!



**Tot ziens in het LoopCentrum!**

\* zolang de grote voorraad strekt bij inlevering van deze mail geldig t/m zat. 31-12- 2010

Stationsstraat 137 - 5963 AA Horst aan de Maas - Tel. 077-3987100  
www.hetloopcentrum.nl

HET BESTUUR VAN ATLETIEK HELDEN NODIGT U UIT VOOR DE:

# **ALGEMENE LEDENVERGADERING**

**Woensdag, 24 november 2010,**

**Clubgebouw, om 20.00uur**

AGENDA VOLGT LATER

## Vrijwilligersuitje 2010

Zondagochtend 19 september: 26 vrijwilligers van Atletiek Helden met partners verzamelen om 9.30 uur bij de Atletiekbaan. Met auto's vertrekken ze naar Baarlo richting de maas.



Voorzien van een appeltje begint de wandelroute langs de uiterwaarden van de Maas richting Blerick. Onze penningmeester Sjaak Brünken en zijn vrouw Gertie zijn deze ochtend onze gids. Sjaak en Gertie zijn gids voor het Limburgs Landschap voor groepen die onder begeleiding een wandeling in dit gebied willen maken. Sjaak en Gertie vertellen onderweg over het ontstaan van de natuurgebieden Berckterveld en [Romeinen Weerd](#) waar we doorheen wandelen. Voor meer info zie de site van [het Limburgs landschap](#). Ook vertellen ze over de flora en fauna die je hier vindt.



We wandelen de heenweg dicht tegen de maas aan. Hier lopen de Galloways. Gelukkig hielden ze zich rustig. Zo vlak bij de maas is niet al te droog. Regelmatig lopen we over takken en stenen om natte voeten te voorkomen. In meertjes die in dit gebied zijn aangelegd hebben we het geluk om de witte zwanen met hun jongen te zien.

Halverwege eten we een versnapering en kan de terugreis beginnen. Eerst lopen we over de dijk en later lopen we terug via de uiterwaarden.

Bij het eindpunt staat een grote picknickbank. Het is dan bijna 12 uur. De wandelaars krijgen koffie, thee, fris, broodjes en lekkere zelfgemaakte cake (van Gertie). De koffie is al snel op. We praten wat na en vertrekken rond half 1 terug naar de Atletiekbaan. We hebben geluk, het heeft deze ochtend niet geregend. Wel lekker een frisse neus gehaald.

Het uitje is gezien de ontvangen reacties zeker geslaagd. Nu alleen nog zorgen dat we volgend jaar ook de jonge garde vrijwilligers bereiken. Hierbij alle vrijwilligers van Atletiek Helden hartelijk dank voor je inzet voor de vereniging!



*Namens het bestuur, de organisatie van deze ochtend,  
Sjaak Brünken en Wendy Duijf*

## Wedstrijdkalender

Zondag 7 nov.	Scopias Klein Zwitserland cross	Tegelen	
Zondag 14 nov	Rundje Koeberg	Helden	
Zaterdag 20 nov	Weerter bergloop	Weert	5 km 11:00 uur
Zondag 21 nov	Zevenheuvelenloop	Nijmegen	15 km
Zaterdag 27 nov	Swartbroek halve marathon	Ell	½ mar, 12,5 en 7,3
Zaterdag 27 nov	Warandaloop	Tilburg	5,3 en 10 km
Zondag 12 dec	Rundje Koeberg	Helden	10:00 uur
Zondag 12 dec	Mescherbergloop	Eijsden	7,7 km

---

## Volgende nieuwsbrief

BERICHTEN INZENDEN t/m : 24 november

UITBRENGEN : 6 december

Evenementen die tussen de 2 datums invallen kunnen nog worden meegenomen.

Voor de volgende nieuwsbrief geldt: Iedereen kan inzenden, wedstrijdverslagen/uitslagen, foto's, korte berichtjes, alle nieuws is welkom. Dus wil je iets met ons delen, heb je suggesties/ ideeën, schroom niet en mail het naar [wielvanlier@ziggo.nl](mailto:wielvanlier@ziggo.nl), daar is deze nieuwsbrief voor bedoeld.

---