

**Looptrainersdag 6-11-2021 Atletiekunie
Workshopleider Gert-Jan Wassink**

Onderwerp: Kill the Hill

Inleiding

Begin als coach met het eind voor ogen: Wat wil jij bereiken met je training? Daarbij is het essentieel om je warming – up / loopscholing af te stemmen op het kernprogramma. Hierbij benadruk je trainbare eigenschappen die je vervolgens terug wilt zien in je training. Als trainer/coach is het essentieel dat je een goede transitie maakt van deze twee. Aspecten die in de warming up en loopscholing terug komen wil je in het kernprogramma ook terug zien.

Trainbare eigenschappen trainen voor de cross

Ritmisch vermogen, anaeroob trainen, anaeroob a-lactisch trainen, kracht en explosiviteit, technieken. De trainbare eigenschappen komen terug in de tekst en zijn cursief gemaakt.

Warming up

Laat je lopers kort inlopen 10 – 15 min inlopen op een lage intensiteit (zone 1 Zoladz hartslagzones (aeroob trainen)).

Start vervolgens met een dynamisch stretch gedeelte, zorg ervoor dat je hiermee de full range of motion creëert zodat lopers de volledige bewegingsuitslag goed kunnen maken.

Oefeningen:

- ✓ Armen zwaaien
- ✓ Heupen draaien
- ✓ Hamstring stretch
- ✓ Rug rotaties
- ✓ Molenwieken
- ✓ Enkels draaien

Doe vervolgens wat stabilisatie en kracht oefeningen, waarbij evenwicht en stabiliteit ook aan de orde komen.

- Lunges
- Squats
- Squat jumps
- Flamingo oefening waarbij op één been handen naar voren worden gestrekt en been naar achteren

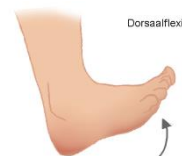
Loopscholing

Loopscholing helpt je om specifieke spiergroepen te activeren (pre-activering in de warming up) en de looptechniek in plakjes toe te passen. Daarbij is het noodzakelijk dat je na de loopscholing, in het kernprogramma de transitie maakt naar de looptechniek.

Je wilt dus de juiste beweging terug zien.

Oefeningen:

- ✓ Voetplaatsing. Actieve voeten, voet in dorsaalflexie. Hierdoor blokkeert de loper zijn enkel en ontstaat er een reactieve voetplaatsing. Dit verbetert de korte grondcontacttijd (*technieken*).



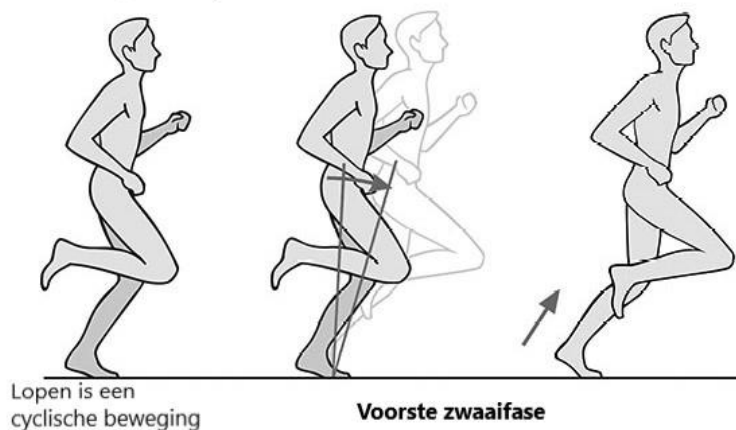
- ✓ Knie en heup. Hardlopen is niets anders dan een actieve knie- en heupstrekking (*technieken*). Bij een heuvel loopt de loper onder weerstand omhoog. De knie en heupstrekking gaat dus moeizamer dan op een vlakterrein en er moet meer vermogen geleverd worden. Knie strekking dient dus benadrukt te worden in de warming up en de heup (bil) dient geactiveerd te worden om de klappen goed op te kunnen vangen van de landing.

Dit kun je doen door skippings – skippings 5x laag 5x hoog – skippings elke 3^e pas stilstaan (tevens *evenwicht en stabiliteit*). Pak de oefeningen op een hoge cadans zodat de loper goed werkt aan zijn *ritmische vermogen*, varieer de skippings in ritme.

Atje. Hierbij leg je de nadruk op de knie die naar beneden gaat. Knie heft en vervolgens komt er een felle beweging naar beneden in een ritmische vorm.

- ✓ Romppositionering. De romppositionering van een loper is zeer bepalend voor zijn loopstijl. Is de romp naar achteren gericht dan gaat de loper vaak met een haklanding voor zijn lichaam reiken. Is de romp naar voren gericht, dan behoudt de loper zijn vallende pas en kan gemakkelijker zijn voet onder zijn lichaamszwaartepunt plaatsen (*technieken*). Hierdoor ontstaat er meer spanning in de gehele keten mits de voeten goed worden neergezet. Voorwaartse snelheid wordt behouden en de loper loopt beter op sopplesse. Tevens gaat de loper hierdoor gemakkelijker op zijn midvoet landen. Dit zorgt ervoor dat rondom het heup gebied meer spanning kan worden bewaard waardoor de loper minder snel zal inzakken (*technieken*).

Looptechniek TRAININGPOINT.NL



Benadruk de romppositionering bij alle oefeningen. Met de gestrekte benen loop oefening kun je deze extra benadrukken. Deze kun je variëren met 5x gestrekte benen loop – 5x skippings. Laat je lopers vervolgens een geleidelijke overgang maken van de gestrekte benen loop naar de skippings waarbij tijdens de skippings de romp naar voren wordt gebracht en de looper een versnelling plaatst. Zo maak je de ideale transitie naar de versnelling vormen.

- ✓ Arm inzet. Benadruk de arminzet vooral bij wisseling van ritme bijvoorbeeld lage en hoge arm inzet. Armen geven balans, armen geven stuwning en power in het lopen heuvelop. Armen zijn in een positie van 90graden en zwaaien langs het lichaam.

Versnellingsvormen

Zet meerdere versnellingsbaantjes uit en doe dit heuvelop waarbij je van expliciet leren (volledige uitleg van de beweging tijdens de loopscholing) naar impliciet leren gaat (door middel van attributen de loopbeweging op dezelfde manier uitdagen). Varieer de versnellingen van ritmisch (*ritmisch vermogen*) naar explosief (*kracht en explosiviteit*). Pak wat langere versnelling van 80m en kort en fel van 40m. Hoe korter hoe explosiever, hoe langer hoe meer ritme.

Hoedjes = uitdagen voetplaatsing (reactief en korte grondcontacttijd).

Pionnen = meer knie inzet actieve armen.

Kleine horden = actieve knie inzet en afzet naar beneden.

Hoedjes en pionnen voetafstand

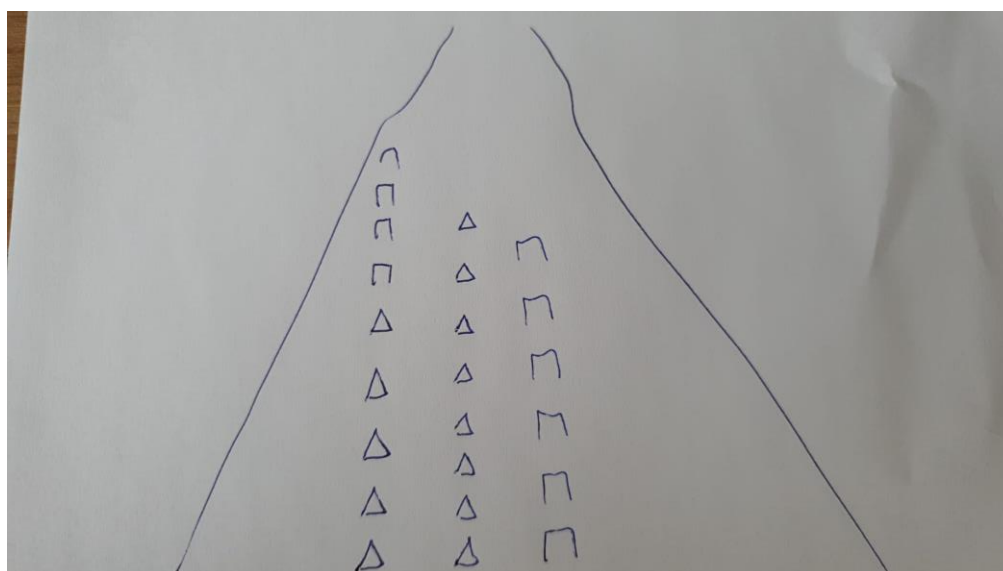
2-2-2-3-3-3 pionnen 3-3-3-3

Hoedjes voetafstand

2-2-2-2-3-3-3-3-4-4

Kleine horden voetafstand

3-3-3-3-3-3



Kernprogramma

In het kernprogramma kun je perfect de verschillende energie systemen die bij heuveltraining horen toepassen (*anaeroob trainen – anaeroob a-lactisch trainen*). Een heuveltraining is zwaar waarbij de hartslag snel omhoog vliegt. Een goede warming up zoals hierboven is dus super essentieel om je lichaam geactiveerd te hebben voor beter resultaat in de training. Je moet het lichaam wakker hebben en de zuurstof motor moet zijn aan geslingerd.

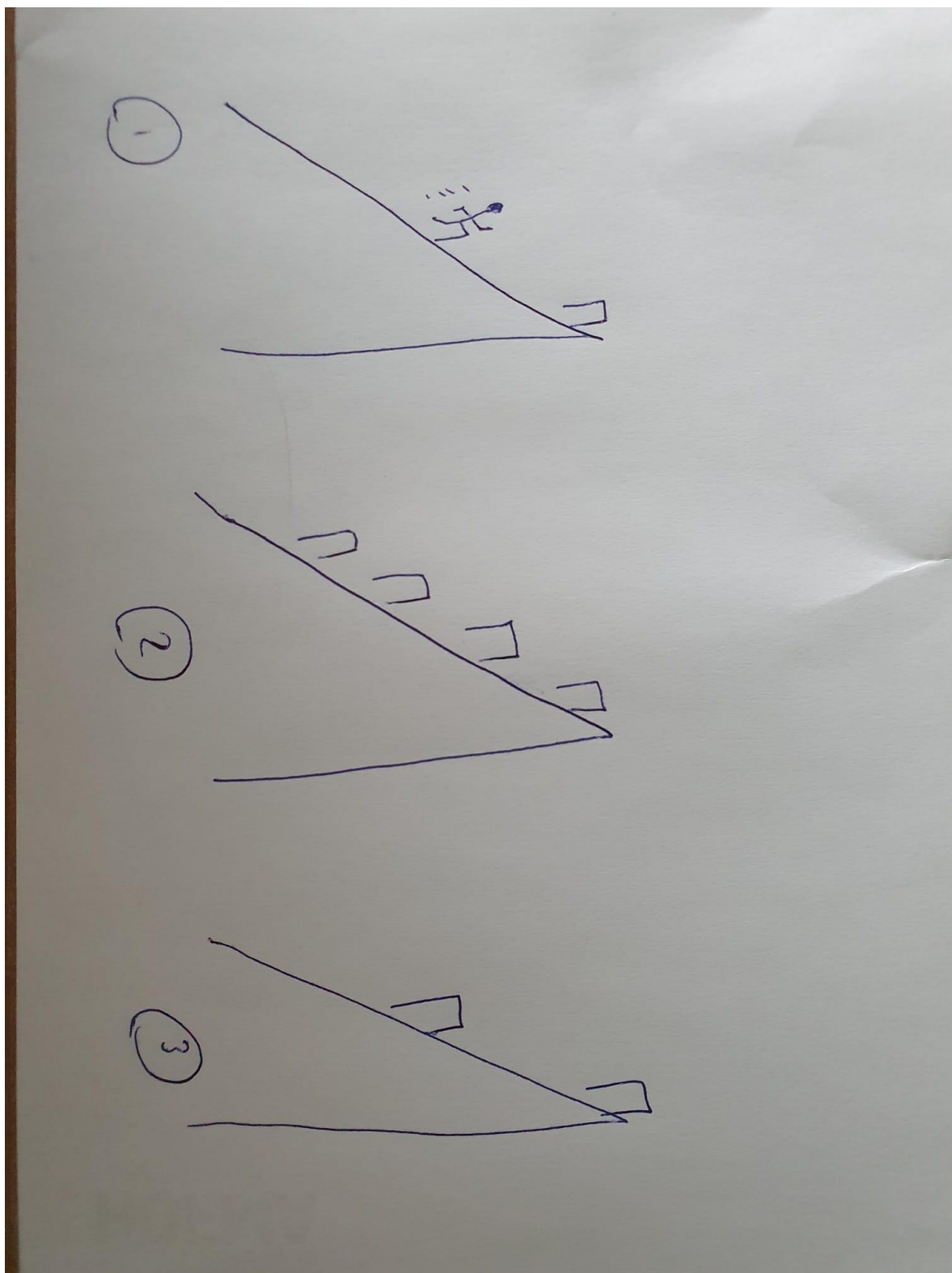
Je kunt een heuveltraining op verschillende manier toepassen.

1. Ritmische heuveltraining (*aeroob/ anaeroob trainen*). Bij deze training laat jij je lopers meerdere malen omhoog lopen over een langere heuvel (100-150m) het herstel is terug joggen naar beneden. Biedt meerdere series aan bijvoorbeeld 3 series van 8x 100m heuvelop met een seriepauze van 2min joggen op vlak terrein.

2. Explosieve heuveltraining (*anaeroob a-lactische training max 20sec heuvelop*). Bij deze training laat jij je lopers steeds korter omhoog lopen. Je begint lang en elke herhaling lopen de lopers explosiever omhoog maar een korter stuk (100-80-60-40m). De pauze is terug wandelen. Bij deze training kun je tevens 3 series aanbieden zorg ervoor dat herstel tijd langer is zodat er meer explosiviteit geleverd kan worden. Dit kan natuurlijk ook opgesplitst worden per serie. 1^e serie 100 meters – 2^e serie 80 meters – 3^e serie 60meters.

3. Combinatie van ritmische heuveltraining en explosiviteit (*anaeroob en anaeroob a-lactisch*). Laat je lopers om en om omhoog lopen, eerste een langere ritmische herhaling van 100-150m waarbij herstel terug joggen naar beneden is direct gevolgd door een explosieve sprint van 40-60m waarbij herstel wandelen is. Dit kun je bijvoorbeeld 2 om 2 doen. 2x lang ritmisch afgewisseld met 2x explosief.

Hebben je lopers moeite met ritmisch lopen of juist meer op power. Maak dan gebruik van de baantjes met pionnen die je in de warming up gebruikt heb zodat je deze transitie gemakkelijk kunt terug zien.



Ik hoop dat jullie mijn workshop leerzaam en leuk vonden en dit bestand tevens bijdraagt om goed te kunnen coachen.

Interesse in een clinic of vragen?

Lijkt het je leuk dat ik nog een keer bij je langskom op de club of jullie loopgroep? Laat het mij dan gerust weten. Ik geef met regelmaat clinics en workshops bij clubs en verenigingen. Heb je vragen laat het mij dan ook weten.

Je mag mij mailen op info@runningmovements.nl



Met sportieve groeten,

Gert-Jan Wassink