

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

Onderwerp: Trainen voor de cross

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 terugkomen, wil je in het kernprogramma ook terug zien.

Trainbare eigenschappen trainen voor de cross

Evenwicht en stabiliteit, ritmisch vermogen, aeroob en anaeroob (vo2max) trainen, wenden, keren, kracht en explosiviteit, technieken, ruimtelijke oriëntatie. 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

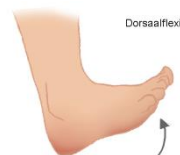
Doe vervolgens wat stabilisatie oefeningen op 1 been, waarbij evenwicht en stabiliteit aan de orde komt.

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:

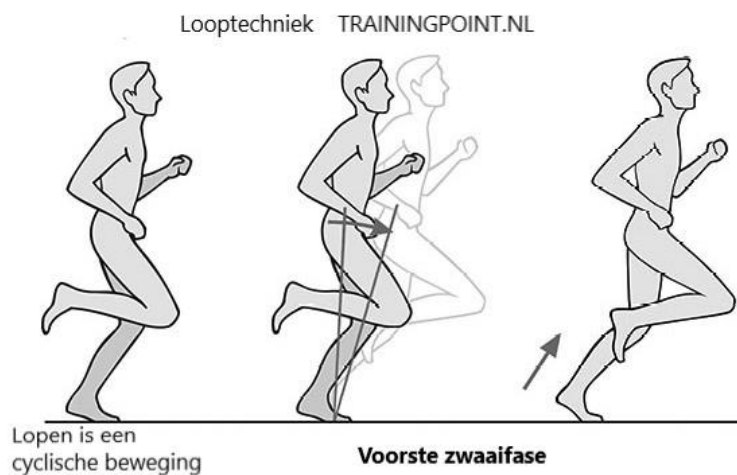
- ✓ Voetplaatsing. Actieve voeten, voet in dorsaalflexie. Hierdoor blokkeert de loper zijn enkel en ontstaat er een reactieve voetplaatsing. Dit verbetert de korte grondcontacttijd (*technieken*).



- ✓ Knie en heup. Hardlopen is niets anders dan een actieve knie- en heupstrekking (*technieken*). Bij zwaardere ondergrond zakt een loper vaak in rondom de heup. Knie strekking dient dus benadrukt 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.

- ✓ 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 souplesse. 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*).



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 stuwende kracht en power in het lopen. Armen zijn in een positie van 90 graden.
- ✓ Kracht specifieke oefeningen. Je kunt naast de loopscholing ook kracht specifieke oefeningen doen zoals lunges, squats, lunges met variaties.

Versnellingsvormen

Zet meerdere versnellingsbaantjes uit 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 80-100m en kort en fel van 40-60m. Hoe korter hoe explosiever, hoe langer hoe meer ritme.

Hoedjes = uitdagen voetplaatsing.

Pionnen = meer knie inzet actieve armen.

Hoedjes voetafstand

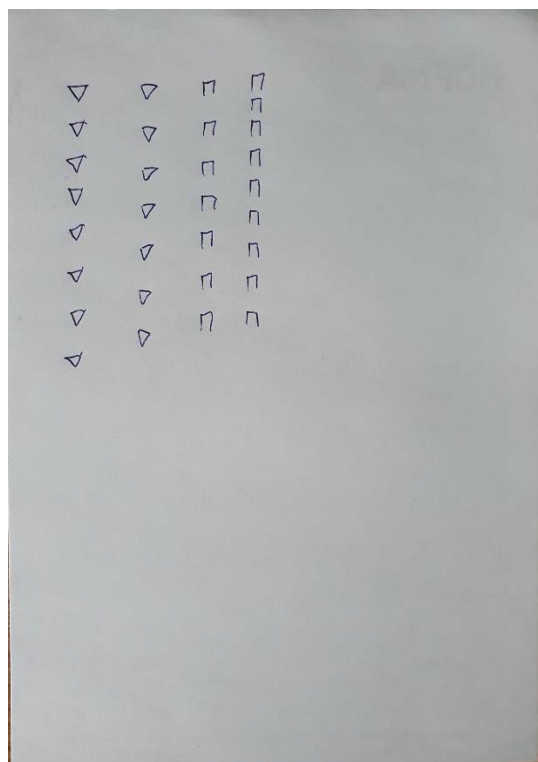
2-2-2-2-3-3-3-3-4-4

3-3-3-3-3-3-3-3-3-3

Pionnen

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

3-3-3-3-3-3-3



Kernprogramma

In het kernprogramma kun je perfect de verschillende energie systemen die bij de cross horen toepassen (*aeroob – anaeroob trainen*). Crossen 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 cross resultaat. Je moet het lichaam wakker hebben en de zuurstof motor moet zijn aan geslingerd.

Zet een leuk parcours uit waarbij je lopers constant worden uitgedaagd om op power te lopen (*kracht en explosiviteit*), van ritme te veranderen (*ritmisch vermogen*), zichzelf moet stabiliseren (*evenwicht en stabiliteit*) of ergens overheen moet springen.

Door te spelen met tijd kun je de verschillende energie systemen aanspreken. Kort betekent meer anaeroob (vO₂max), langere tijd achter elkaar lopen betekent meer volhoudtijd trainen (zone 2-3 tussengebied Zoladz zones).

Voorbeeld training van onderstaand parcours.

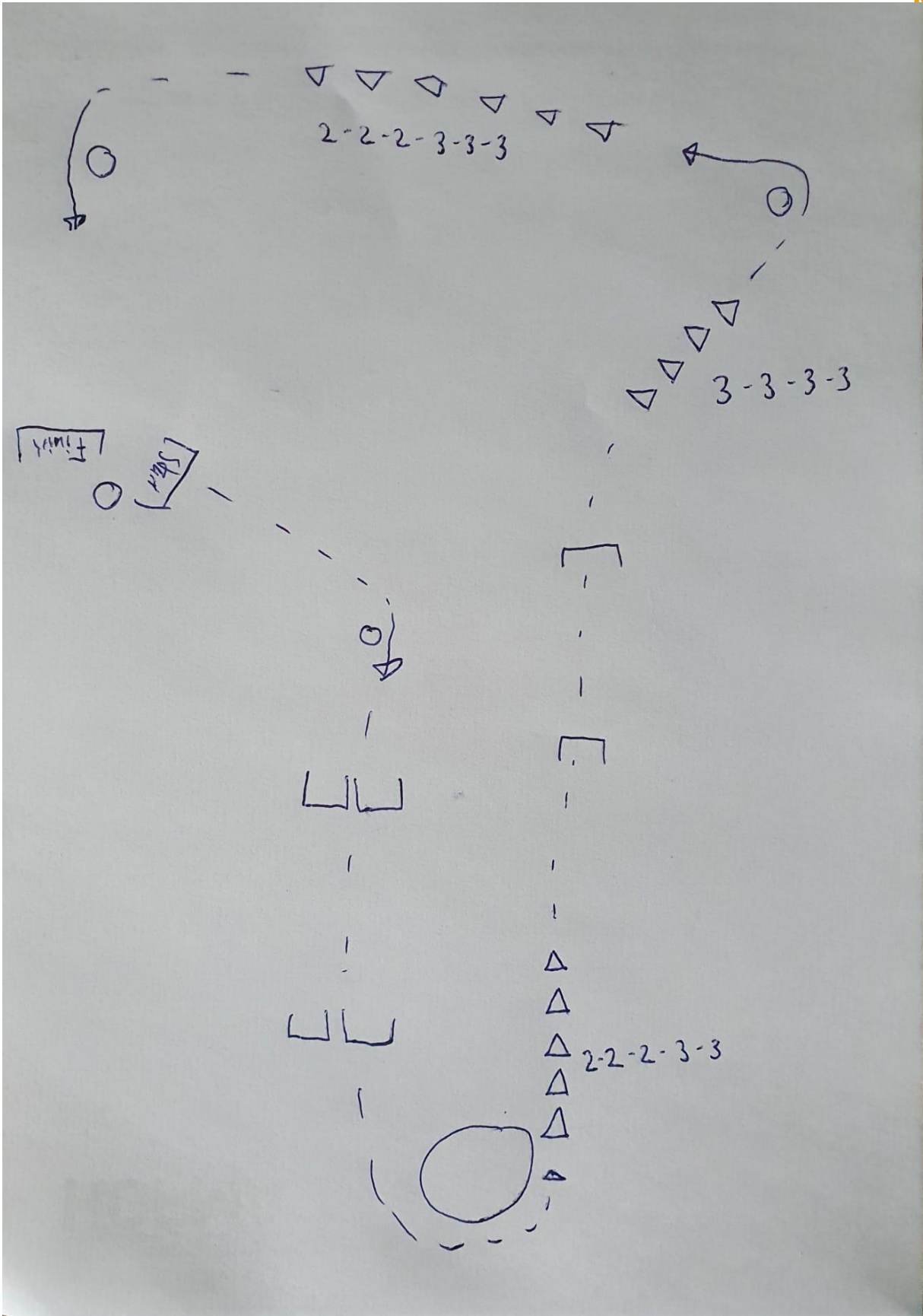
Aeroob – loop 5x 3 ronden achter elkaar door op een easy tempo minimale tijdsduur = 3 – 6 min pauze 90sec tot 2 min.

Anaeroob – loop 1 ronde hard door <3 min met kort pauze 60 – 90sec.

Vo₂max – loop blokken van 5 min achter elkaar 30sec vlot 30sec doorjog / 40 sec vlot 20sec doorjog / 50sec vlot 10sec door jog. (vergroot je blokken door van bijvoorbeeld 4x5min naar 2x8 of 2x10min te gaan). Mijn eigen atleten lopen dit op den duur 10 min achter elkaar.

Geliefde training is de 45 sec vlot met 15 sec doorjog. Deze trainingsblokken hebben altijd een seriepauze van 3 min zodat lactaat in het bloed kan dalen.

In tekening hieronder duiden de cijfers het aantal voeten tussen de hoedjes weer.



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