

Format invulling trainingen OLC'93

We gaan tijdens de trainingen op woensdag en zaterdag de actieve lopers verdelen in 2 groepen, te weten:

Gerichte groep

Deze groep bestaat uit gevorderde lopers die naast het trainen zich ook in wedstrijden laten zien. Daarnaast horen bij deze groep ook de lopers die gewoon fanatiek willen trainen om zo lang mogelijk hun conditie en gezondheid op peil willen houden en daar ook plezier aan beleven.

Recreatieve / vrije groep

De groep bestaat uit lopers die niet of minder prestatiegericht zijn. Ook hechten deze lopers minder waarde aan een warming up en willen graag zelf de afstand bepalen tijdens een training. Ook vallen hier de lopers onder die door leeftijd of blessures minder behoefte hebben aan intensieve begeleiding van een trainer.

Tijdens onze wekelijkse trainingen willen we hier op de volgende wijze invulling aan geven:

Woensdag:

Op woensdag bij voorkeur twee trainers voor de gerichte groep en één hulptrainer voor de recreatieve / vrije groep.

In principe start de training in de lente / zomer op de parkeerplaats Stadsweide en in de herfst / winter op De Mors om 19.30 uur.

De warming-up duurt 25 of 30 minuten voor de gerichte groep conform het programma van de Technische Commissie (TC). De recreatieve / vrije groep volgt de warming-up onder leiding van een hulptrainer.

De kerntraining start voor beide groepen om 19.55 of 20.00 uur. Hierbij volgt de gerichte groep het programma van de TC waarbij er uiteraard rekening wordt gehouden met de differentiatie binnen de groep en waar er in overleg met de TC maatwerk mogelijk is.

De recreatieve / vrije groep volgt zoveel mogelijk de training volgens het schema, maar mag ook op een andere wijze en locatie de training vervolgen voor eigen verantwoordelijkheid. Bij voorkeur niet alleen lopen.

Het is aan de TC om te bepalen om een training op een andere locatie te laten plaatsvinden; denk hierbij aan Engels' tuin, Oppersveldweg en Klootschietbaan Brink.

Tijdens de zomermaanden zal er elke 1^e woensdag van de maand getraind gaan worden in 't Springendal. Bovendien zal er op initiatief van de TC bij hoge temperaturen ook vaker worden uitgeweken naar 't Springendal, waarbij de Beekprik de startlocatie is.

Zaterdag:

Op zaterdag bij voorkeur twee trainers aanwezig. Een voor de gerichte groep en 1 voor de recreatieve / vrije groep. Deze laatste kan ook worden vervangen door een hulptrainer.

De training start in de lente / zomer om 16.00 uur en in de herfst / winter om 15.00 uur op de parkeerplaats aan de Blauwe weg in 't Springendal bij De Beekprik.

Het warmlopen naar een warming-up locatie gebeurt gezamenlijk. Op de warming-up locatie splitst de groep zich in een gerichte groep en een recreatieve / vrije groep. Vervolgens vindt de warming-up plaats voor beide groepen afzonderlijk.

Vervolgens volgt de gerichte groep het schema opgesteld door de TC en ook de aangegeven route. Dus ook de Fartlektraining, Zandkuil, Hezeberg enz. Ook hierbij geldt dat er rekening wordt gehouden met de differentiatie binnen de groep en er in overleg met de TC maatwerk mogelijk is.

De recreatieve / vrije groep volgt zoveel mogelijk de route / afstand volgens het schema maar is hiertoe niet verplicht en mag ook op een andere route en afstand de training vervolgen voor eigen verantwoordelijkheid. Bij voorkeur niet alleen lopen.

Vorbereiding Marathon, Halve marathon, Groepswedstrijden enz.

Als leden te kennen hebben gegeven ergens gericht / specifiek voor de willen trainen met een groep dan verzorgt de TC een specifiek schema.

De TC verwacht dan ook dat je samen met de groep hiervoor gaat en het schema zoveel als mogelijk volgt tijdens de gezamenlijke trainingen. Maatwerk of afwijken van het schema is altijd mogelijk in overleg met de TC.

De trainingen zullen zoveel mogelijk aansluiten of samen plaatsvinden met de reguliere OLC'93 trainingen om het clubgevoel in stand te houden dan wel te versterken.

Algemeen

Indien er door OLC-leden nieuwe lopers worden meegenomen om een aantal keren mee te lopen dan dienen zich deze eerst te melden bij de TC. Dit om de lopers even te introduceren bij de overige leden en te voorkomen dat we niet weten wie er bij onze training aanwezig is.

Laten we elkaar respecteren, we moeten het samen doen en we willen er allemaal plezier aan beleven.