	Training	Opmerkingen
04-Oct	Inrijden: 2x 3 rondes, 3x 220 meter Blok: 4x (3 tot 6) rondes; elke even ronde twee slagen minder op rechte stuk dan oneven ronde. Na elke 4r: 400m rustige versnelling op techniek tot 75%. 3x 220 m 5-4-3-2-1 ronden op 65% 3x 220 m Uitrijden	Groep 2, bepaal zelf wat je aan kunt. Zorg er voor dat je 4x hetzelfde aantal rondes rijdt. Rust tot je hersteld bent

11-Oct Inrijden:
1x 5 rondes, 2x 220m

Interval Blok:
4x 200-400 (naar 80%)
2x 2 rondes - 1r rust (rustig op 65%)
3x 400-400
2x 2 rondes - 1r rust
2x 600-400
2x 2 rondes - 1r rust

Uitrijden

Blijf deze week nog steeds de focus houden op je houding. Aan het begin van het seizoen is dit essentieel om diepe hoeken bij jezelf aan te wennen voor de rest van het jaar.
Maak jezelf klein voordat je de bocht ingaat en nadat je de bocht weer uit komt.

De intervallen mogen naar een lekkere snelheid: 80%. Probeer je aan de rust te houden, het zijn korte blokjes en daarna krijg je de tijd om in de rondjes (65%) weer bij te komen

18-Oct Inrijden:
2x 5 rondes, 2x 220m

4x 200-400 (100m aanzetten, inzakken voor je bocht ingaat, bocht tot halverwege glijden op 1 been, dan over op andere been; let op focuspunt -->)

4 rondjes rijden (blijf hierbij spelen in de bocht met heupen, zoek zelfde gevoel op als bij het hangen in duos)

6x 200-400 meter (beginnen op 1000 meter start/finish; versnelling plaatsen in de bochten)

5 rondjes rijden (blijf hierbij spelen in de bocht met heupen, zoek zelfde gevoel op als bij het hangen in duos)

4x 400-600 (Eerste bocht versnellen naar 70%, tweede bocht gefocust en op druk doorlopen)

Uitrijden

Focuspunt in de bocht:
Linker heup in de bocht en rechterschouder naar beneden.

Tussen oefeningen door in tweetallen de bochtpas oefenen door bij elkaar te hangen. Blijf hier de druk opzoeken door te spelen met heupen.

25-Oct Inrijden:
1x 4 rondes, 2x 220m steig

3-6-3-6-3 rondes, na elk setje rondjes tussendoor 400m steigerung.

Kijk even hoe ver je komt in de kern. Hou in ieder geval de de trapvorm aan op onderstaande intensiteit:

400m tot 80%
3 rondes op 70%
6 rondes op 60-65%

Technisch focuspunt zelfde als vorige week: klein blijven, heup in de bocht en rechterschouder naar beneden. Af en toe bij elkaar hangen om druk te voelen.

01-Nov

Inrijden:
1x 5 rondes, 2x 400m ODZ ODZ (60%)

Interval Blok:
6x 200-200 (naar 85%)
2x 2 rondes - 1r rust (rustig op 65%)
4x 300-300
2x 2 rondes - 1r rust
2x 400-400

Uitrijden

ODZ ODZ = Onder de zinsspreuk ongemakkelijk diep zitten, dus ga voor 400 meter zo diep zitten als je kan en dan nog net iets dieper.

Let tijdens de intervallen goed op het aansnijden van de bocht -> Rechterschaats rechtdoor als laatste slag voor de bocht

Tijdens de rustige rondes tussen de intervallen door lang glijden per been terwijl je klein en compact blijft en je rustig laat vallen.

Hou je aan de (korte) rustperioden! Als je merkg dat het

08-Nov 1 x 4 rnd inrijden
3 steigerungen 250 mtr.

6 x 300 mtr techniek 500 mtr rust (doorglijden niet remmen)
5 x 400 mtr techniek 400 mtr (actieve rust)
6 x 200 mtr techniek aanzetten 200 mtr rust
3 rnd uitrijden daarna tijd volmaken met steigering en van 300 mtr

Vandaag slechts 2 technische aandachtspunten:

Gewicht achterop
en
Zijwaarts afzetten

Probeer ook op de korte afstanden het rechte eind vanuit druk te versnellen

15-Nov 1 x 4 rnd inrijden
3 steigerungen 250 mtr.

10x 200-200 (70%)

3 rondes rustig rijden

10x 200-200 (70%)

2x 3 rondes rijden, 1 ronde rust zelf spelen met aantal slagen in bocht

Bochtentraining:

1e en 2e herhaling 200s: 12x overstappen
3e en 4e herhaling 200s: 10x overstappen
5e en 6e herhaling 200s: 8x overstappen
7e en 8e herhaling 200s: 6x overstappen
9e en 10e herhaling 200s: 4x overstappen

22-Nov 1 x 4 rnd inrijden
3 steigerungen 250 mtr.

8x 200-200 (60-70%)

3x 2 rondes rijden - 1 ronde rust (Focus op rustige slagen in de bocht, even lang op rechts als links)

4x 220m steigerung

Uitrijden

Bochtfocus:

1e tot 3e: proberen alleen op rechts de bocht door te glijden

4e tot 8e: proberen alleen op links de bocht door te glijden

29-Nov

1x 5 rondes inrijden
3x 220 steigerung

5-7-9-3 rondes, 1.5 ronde rust na elke herhaling

Het gaat erom dat je het aantal rondes haalt moet je tempo omlaag, geen probleem, laat je lichaam wennen aan een aantal rondes.

Technische focus: Neem je lichaam mee op je nieuwe standbeen. Als je lang op 1 been kunt glijden betekent dit vaak dat je gewicht goed boven je niewe standbeen staat. Word je 'gedwongen' in je schaatsslag om de volgende afzet te maken dan hang je nog teveel tussen

06-Dec Inrijden 1x 5 rondes
2x 220 steigerung
2x 400 ODZ ODZ

<u>Tempo's (Kijk hoe ver je komt)</u>
2x 200/400
2x 400/600
2x 600/800
2x 400/600
2x 200/400

ODZ ODZ = Onder de zinsspreuk ongemakkelijk diep zitten, dus ga voor 400 meter zo diep zitten als je kan en dan nog net iets dieper.

13-Dec Inrijden 1x 5 rondes
2x 220 steigerung
2x 400 ODZ ODZ

3x 2 rondes, 1 ronde rust (elke keer de bocht bij de jurytoren versnellen)

1x 4rondes, 1,5 ronde rust(elke keer de bocht bij de jurytoren versnellen)

ODZ ODZ = Onder de zinsspreuk ongemakkelijk diep zitten, dus ga voor 400 meter zo diep zitten als je kan en dan nog net iets dieper.

3x 2 rondes, 1 ronde rust (elke keer de bocht bij de jurytoren versnellen)

Let op de je de bocht bij de jurytoren gaat versnellen:
eerste helft vd bocht: meer kracht
tweede helft vd bocht: frequentie omhoog

Uitrijden

20-Dec Inrijden 1x 5 rondes
2x 220 steigerung
2x 400 ODZ ODZ (60%) Niet hard wel diep!
2x 600 ODZ ODZ (60%)

<u>Blijven diepzitten ;-)</u>
8x 200-200
2 ronde rust
5x 300-300
2 ronde rust
3x 400-400

Uitrijden

27-Dec 1 x 5 ronden rustig inrijden 2 x steigerung 250 mtr

4 x 4 rnd lekker duurtempo steeds goede rust nemen
2 steigerungen van 300 mtr.
4 x 4 rnd duurtempo steeds goede rust nemen.
Lang uitrijden met steigerungen

Focus Diepzitten

ODZ ODZ = Onder de zinsspreuk ongemakkelijk diep zitten, dus ga voor 400 meter zo diep zitten als je kan en dan nog net iets dieper.

let op de goede valbeweging en ontspannen bijhalen en zijwaarts afzetten

03-Jan 1 x 5 Rnd inrijden 4 x Steigerungen 250 Mtr.

Tempo's (snelheid en techniek 90%)

400-400
800-800
1200-1200
800-800
400-400

In groepen van max. 3 personen.

Je kunt hier zeker wat zuur gaan voelen zeker op de 1200m maar dit hoort, gewoon door blijven duwen, het hoeft niet elke week leuk te zijn ;-)

2 x 3 ronden rustig uitrijden..

10-Jan

Het gaat erom dat je het aantal rondes haalt moet je tempo omlaag, geen probleem, laat je lichaam wennen aan een aantal rondes.

1x 5 rondes inrijden
3x 220 steigerung

8-10-8, 1.5 ronde rust na elke herhaling

Technische focus: Neem je lichaam mee op je nieuwe standbeen. Als je lang op 1 been kunt glijden betekent dit vaak dat je gewicht goed boven je niewe standbeen staat. Word je 'gedwongen' in je schaatsslag om de volgende afzet te maken dan hang je nog teveel tussen

17-Jan 1 x 4 rnd inrijden

3 steigerungen 250 mtr.

10x 200-200 (70%)

3 rondes rustig rijden

10x 200-200 (70%)

2x 3 rondes rijden, 1 ronde rust zelf spelen met aantal slagen in bocht

Bochtentraining:

1e en 2e herhaling 200s: 12x overstappen
3e en 4e herhaling 200s: 10x overstappen
5e en 6e herhaling 200s: 8x overstappen
7e en 8e herhaling 200s: 6x overstappen
9e en 10e herhaling 200s: 4x overstappen

24-Jan Inrijden:

1x 5 rondes, 2x 220m

Interval Blok:
4x 200-400 (naar 80%)
2x 2 rondes - 1r rust (rustig op 65%)
3x 400-400
2x 2 rondes - 1r rust
2x 600-400
2x 2 rondes - 1r rust

Uitrijden

De intervallen mogen naar een lekkere snelheid: 80%. Probeer je aan de rust te houden, het zijn korte blokjes en daarna krijg je de tijd om in de rondjes (65%) weer bij te komen

31-Jan Inrijden:
1x 5 rondes, 2x 220m

<u>Snelle rondes proberen te klokken</u>

Vandaag staat er 1 ding op het programma 400 meters (oke misschien 500)

10x 400 meter (95-105%), rust -> zoveel als je nodig hebt

2x 3 rondes rustig uitrijden

07-Feb

Begin bij de start van de 500 meter rustig snelheid op te bouwen zodat je aan het eind van het rechte eind op snelheid bent.
Pers er je snelste 400 meter tijd ooit uit, neem genoeg rust en doe het opnieuw.
Het gaat erom dat je het aantal rondes haalt moet je tempo omlaag, geen probleem, laat je lichaam wennen aan een aantal rondes.

1x 5 rondes inrijden
3x 220 steigerung

9-12-9, 1.5 ronde rust na elke herhaling

Technische focus: Neem je lichaam mee op je nieuwe standbeen. Als je lang op 1 been kunt glijden betekent dit vaak dat je gewicht goed boven je niewe standbeen staat. Word je 'gedwongen' in je schaatsslag om de volgende afzet te maken dan hang je nog teveel tussen

14-Feb Inrijden 1x 5 rondes
2x 220 steigerung
2x 400 ODZ ODZ

Tempo's
2x 400/600
2x 600/800
2x 800/1000
1x 1000

Het doel is om elke keer meer zuur op te bouwen in je benen.
Het gaat uiteindelijk voelen alsof je net als op TV de laatste bocht van een 1000 meter probeert door te gaan = niet prettig ;-)

21-Feb Inrijden: 2x 4 rondes
2x 220 ODZ ODZ (Ongemakkelijk Diep Zitten)

2x 300/500
2x 200/400 (beginnen op de 1000m start of finish)
2x 100/300

3x glijstart + 50 meter
1x glijstart en dan 500m op je snelst

Dit is een training gericht op de start. Vanaf de 300 meters bouwen we steeds verder af naar kortere explosievere afstanden. ZORG DAT JE GOED WARM BENT!!

28-Feb Inrijden: 3x 3 rondes
2x 220 steigerung opbouwen naar 85 %

5 * 4 rondes met 2 ronde rust --> waarbij je in de laatste ronde bij beide bochten maximaal aanzet

3x 200 meter rustig poetsen (op techniek schaatsen)

Duur training met steeds een sprint aan het eind. Focus tijdens de rustige rondes op een valbeweging en tijdens de sprint ronde alles eruit duwen

07-Mar 1 x 4 rnd inrijden
3 steigerungen 250 mtr.

10x 200-200 (70%) ---> Begin op de 1000m start of finish
(halverwege het rechte eind)

3 rondes rustig rijden

10x 200-200 (70%) ---> Begin op de 1000m start of finish
(halverwege het rechte eind)

2x 3 rondes rijden, 1 ronde rust zelf spelen met aantal slagen in bocht

Nog even 1x lekker intervallen op het ijs, laatste x van het seizoen!!

14-Mar Rustig 4 rondes in rijden
2x 400 ODZ ODZ

Lekker het seizoen uitglijden dus:
5 rondes rustig op techniek genieten
1x lekker hard 220 meter knallen
5 rondes rustig op techniek genieten
1x lekker hard 220 meter knallen

Drankje in de kantine!!
5 rondes rustig op techniek genieten
1x lekker hard 220 meter knallen

Laatste training van het seizoen doe de ODZ ODZ het diepst van heel het seizoen en verder genieten van de rustige rondes