

## **Jaarplan AV Goor'75 2017.**

### **Toelichting jaarplan AV Goor'75:**

Bij AV Goor'75 werd tot heden niet getraind volgens een bestaand jaarplan. Bij het begin van mijn cursus heb een jaarplan gemaakt, gebaseerd op mijn "eigen ontwerp" jaarplan welke ik voor mijn triatlontrainingen gebruik. Bij AV Goor waren sinds oktober geen trainers meer beschikbaar en aangezien ik al langer dacht om een trainerscursus te volgen was dit het uiteindelijke zetje in deze richting. Helemaal omdat Michel ook hetzelfde had bedacht. De loopgroep van AV Goor heeft de woensdagavond als vaste trainingsavond. Dan wordt 1,5 uur getraind en verder is er op maandagavond de gelegenheid om op eigen initiatief op de baan te trainen en in de zomer verplaatst dit naar de bossen rond Goor. Om de week wordt een gezamenlijke duurloop in de omgeving van Goor georganiseerd. Dit proberen we met behulp van ervaren lopers naar een wekelijkse frequentie te tillen. Los van dit alles starten er 2x per jaar op maandagavond clinic's voor lopers die beginnen met hardlopen en een trainingsschema volgen van 0 naar 5km en een eventueel vervolg van 5 naar 10 km. Willem Ketting verzorgt deze clinics in samenspraak met Michel. Op woensdagavond vertrekt de clinic vanaf Willem's huis in het buitengebied van Markelo of in overleg met de deelnemers elders. Uiteindelijk hopen we dat deze clinic deelnemers de overstap maken naar de woensdagavondtraining op het veld. Ik heb nu een "jaarplan" in de vorm van een overzicht van alle trainingen en wedstrijden en een "jaarplan" welke je zelf persoonlijk kan aanpassen aan hoe jij zelf je trainingen wil afwerken. Je kan bij de trainers terecht voor een persoonlijk advies!

### **Samenstelling van de groep:**

Tijdens de woensdagavond training is de groep tussen de 20 en 40 lopers. De leeftijd varieert van 21 jaar t/m 73 jaar. Er verschijnen ook met regelmaat cliniclopers bij de training. Een grote groep loopt wedstrijden of neemt deel aan deze "wedstrijden" als recreatieloper. Er zijn ook een aantal triatleten in de groep. De meeste personen nemen toch wel deel aan de diverse halve marathons in de omgeving van Goor, dus dit komt ook vooral naar voren in het jaarplan. Daarnaast zijn er een aantal "sociale" lopers die graag in groepsverband een looptraining willen volgen en niet deelnemen aan evenementen. Verder houden wij een aantal gegevens van de atleten bij, zodat we op de hoogte zijn van het conditieniveau en de persoonlijke mogelijkheden en trainingsdoelen. Geef deze feiten dus ook door aan ons, denk daarbij aan PR's en blessures.

### **Verantwoording van het jaarplan:**

Het jaarplan werkt vooral naar 2 halve marathons is het eerste halfjaar van 2017, te weten Enschede op 23/4 en Diepenheim op 14/5. Voor het najaar begint het bij de Dam tot Dam loop half september, half oktober de halve marathon van Amsterdam en dan ons hoofddoel de Diepe Hel Holterberg loop (29/10) en op 19 november de Zevenheuvelenloop in Nijmegen, met daaropvolgend de start van het crossseizoen met 5 en 10km 'wedstrijden". Het jaarplan is op deze evenementen gericht. Het plan heeft een gelijke opzet als de 1<sup>e</sup> helft van het jaar en werkt vooral naar eind oktober als wedstrijdperiode. De ervaring van vorige jaren is wel, dat veel atleten de Diepe Hel kiezen als piekpunt. Daarnaast was er een vraag om gezamenlijk naar Nijmegen te gaan in November. De eerste lopers hebben zich daarvoor al ingeschreven, dus er gaat een groep vanuit Goor met de trein voor deze 15km loop. Voor het grote deel van de groep is het belangrijk dat de trainingen naar deze evenementen toe werken. Andere atleten zoals de triatleten, werken toch vaak met hun eigen plannings en geven meestal wel aan, wat voor hun goed is op bepaalde momenten. Ik bedoel daarmee dat iemand die net een halve triatlon heeft gedaan, de woensdag daarop niet kan meedoen aan een intensieve training, maar juist een hersteltraining moeten afwerken. Deze ruimte wordt binnen de club wel

geboden en dat geldt andersom ook voor bijvoorbeeld cliniclopers die niet toe zijn aan een te intensieve training.

### **Doelstelling van de trainingen:**

Het doel van de trainingen bij AV Goor is om een wekelijks gezamenlijk trainingsmoment aan te bieden, zodat er in combinatie met een aantal andere trainingen in de week jaarlijks minimaal 2 halve marathons gelopen kunnen worden. De opbouw en de inhoud van de trainingen dienen hierop afgestemd te zijn. De trainingen moeten deel uitmaken van een weldoordacht jaarplan en moeten afzonderlijk een verantwoorde opbouw hebben. Om te controleren of de trainingen optimaal zijn, moeten er meet- en evaluatiemomenten te worden opgenomen. Door de groepsanalyse regelmatig bij te werken blijft dit een actueel document. 2 x per jaar wordt er een coopertest afgenomen. Zodoende kan de individuele atleet op dat moment zijn status bepalen.

### **Trainingen:**

De trainingen op woensdagavond vinden plaats van 19.00 uur tot 20.30 uur en kennen een normaal gesproken en vaste opbouw. Bij aankomst op het sportpark kan men op eigen gelegenheid starten met het inlopen voor 19.00 uur en dat gaat over in het centraal inlopen.

W-up:

- inlopen ca 10 min
- losmaakoefeningen ca 5min
- krachtopbouw ca 5min
- loopscholing ca 10 min (totaal 30-35 min)

Kern:

- kernprogramma ca 40-45 min

C-down:

- uitlopen ca 10 min
- rekken en strekken ca 5min

Uiteraard zijn de tijden een indicatie en afhankelijk van het doel en de invulling van de training en bijzondere omstandigheden.

### **Locatie:**

De woensdagavond trainingen vinden plaats op Sportpark de Horst, Lintelerweg 1 te Goor. Dit voormalig voetbalveld is nu een 400 meter grasbaan met enige atletiekfaciliteiten zoals een discuskooi en een zandbak en tevens een sprintbaan. Het veld is bij tijden droog en hobbelig en de clubleiding is continue in gesprek met de gemeente voor beter onderhoud en waarschijnlijk een verhuizing naar een kunststofbaan. Op dit moment is dit weer langere termijn visie geworden en zal volgend voorjaar de grasbaan groot onderhoud ondergaan om het 100% vlak te maken! Op het terrein zijn kantinefaciliteiten, zijn heren- en damesdouches en toiletten en in de opslagruimte zijn alle benodigde artikelen voor handen zoals pionnen, hoedjes, springtouwen, grote en kleine horden, stokken, ballen, matjes en noem maar op! De baan is in de winter verlicht dmv 2 lichtmasten. De baan is eigenlijk meestal in voldoende conditie om er op te trainen. De duurlopen en de zomeravond maandag training vinden op afspraak plaats in een bosomgeving rond Goor. Hierbij zijn Buddy's, een trainer of een ervaren atleet aanwezig.

Nico van Putten  
Maart/augustus 2017.

