

Bijzondere Start To Run training.

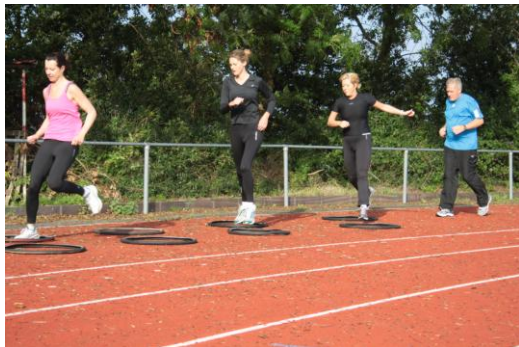
Begin september begon er op de atletiekbaan van SAV weer een serie clinics van Start To Run. Op de zaterdagochtenden om half tien verzamelden zich de deelnemers om wat meer op te steken van het fenomeen lopen.

Veertig deelnemers hadden zich deze keer aangemeld en dus begonnen we de eerste zaterdag met een flinke ploeg. Elke keer begint met een inleidend praatje met per week een ander onderwerp. Onder andere trainingsvormen, ademhaling, blessures en kleding en schoeisel komen aan de orde.

Voor de kleding en schoeisel konden we een beroep doen op Menno Rood, die jaren in de winkel van Runnersworld in Hoorn heeft gewerkt.

Na het praten moet er natuurlijk getraind worden en de kunst voor ons trainers is elke keer weer om de deelnemers rustig aan te laten doen. Bij de meesten lukt ons dat wel, bij sommigen komen er toch wat pijntjes aan te pas. De training begint met een langdurige warming-up met allerlei oefeningen. Daarna bouwen we het loopprogramma elke week wat meer uit. Het doel is om de zesde keer een duurloop van 12 minuten te doen en tot nu toe is het altijd gelukt om die 12 minuten vol te maken. Dat is voor velen een grote overwinning op zichzelf.

Afgelopen week hebben we een bijzondere training gehad, er was een medewerker van Runnersworld Hoorn aanwezig met een camera en laptop om een loop-analyse te kunnen maken voor de deelnemers die daar behoefte aan hadden.



Het trainingsprogramma was zelf ook bijzonder want in plaats van afstanden op de baan te lopen, was er een circuit uitgezet om de deelnemers op een veelzijdige manier bezig te houden. Wat de deelnemers tegenkwamen, was een verzameling pylonen, fietsbanden, hekwerken, de heuvel, castiballen en kleine horden. Daarnaast mochten ze zich uitleven met opdrukken, kniebuigingen

en wat buikspier oefeningen.

In totaal mochten de deelnemers drie keer vijf minuten circuittraining doen. De reacties achteraf waren positief, al begon men al wel wat bovenbenen te voelen...

Komende week is alweer de laatste keer en dan gaan we weer voor een Top Prestatie voor alle deelnemers op hun eigen niveau.

Van deze training zijn foto's gemaakt die als het goed is binnenkort op de website van SAV komen te staan.

De trainers, Dirk Rood en Hans Schouten