ZOEV kalender 2022

Weekplanning

Datum	Duurloop	HM	DtD	Marathon	Trailrun	Route	Route 2	Trainer	Training	Techniek accent	Bijzonderheden
2 jan. 2022	10					Langs het water			*Lock-down*		*Trainen in duo's*
9 jan. 2022	12					IJburg			*Lock-down*		*Trainen in duo's*
16 jan. 2022	15					Diemerbos		Willemien	*Duurloop*		*Eerste groepstraining na lock-down*
23 jan. 2022	10					Weespertrekvaart		Jo	*Duurloop*		*Trainersworkshop*
30 jan. 2022	12					Diemerpolder		Willemien	*Duurloop*		
6 feb. 2022	15					Waterland		Gerda	*Duurloop*		
13 feb. 2022	10					Rustoord		Willemien	*Duurloop*		
20 feb. 2022	12				22	Twiske 22		Gerda	*Trailrun*		*Twiske*
27 feb. 2022	15	15				MacGillavry		Willemien	*Halve marathon training*	*Romphouding*	
6 mrt. 2022	10	16				Gaasperdammertunnel		Willemien	*Halve marathon training*	*Romphouding*	
13 mrt. 2022	12	18				Amstelpark 18	Ringdijk 12	Gerda	*Halve marathon training*	*Arminzet*	*Louis Vinkloop*
20 mrt. 2022	15	15			22	Bussum 15 heide	Bussum 7 bos	Gerda	*Trailrun*	*Arminzet*	
27 mrt. 2022	10	17				Meet n Greet		Willemien	*Halve marathon training*	*Knieinzet*	*Meet en Greet!*
3 apr. 2022	12	19				Diemervijhoek	Diemen	Gerda	*Halve marathon training*	*Knieinzet*	
10 apr. 2022	15	15						Willemien	*Halve marathon training*	*Kort grondcontact*	*Nescioloop/ Rotterdam marathon*
17 apr. 2022	10	18				PaasIJ	PaasIJ en -meer	Gerda	*Halve marathon training*	*Kort grondcontact*	*Pasen*
24 apr. 2022	12	22			22			Willemien	*Trailrun*	*Strekking afzetbeen*	
1 mei 2022	15	18						~~Gerda~~	*Halve marathon training*	*Strekking afzetbeen*	
8 mei 2022	10	10						Willemien	*Halve marathon training*	*Hielaanslag & pendelbeweging*	*Beemster erfgoed marathon/ Strong viking trail*
15 mei 2022	12	21.1				Leiden HM		Gerda	*Halve marathon training*	*Hielaanslag & pendelbeweging*	*Leiden halve marathon*
22 mei 2022	15				22			Willemien	*Trailrun*		
29 mei 2022	10							Gerda			
5 jun. 2022	12			15				Willemien	*Marathon training*		*Pinksteren*
12 jun. 2022	15			18				Gerda	*Marathon training*		
19 jun. 2022	10			20				Willemien	*Marathon training*		
26 jun. 2022	10			22	22	Botshol 22	Botshol 12	Gerda	*Trailrun*		
3 jul. 2022	12	12		24				Willemien	*Marathon / DtD training*		
10 jul. 2022	14	14		14				Gerda	*Marathon / DtD training*		
17 jul. 2022	12	12		26				Willemien	*Marathon / DtD training*		
24 jul. 2022	15	15		28		Zandvoort		Gerda	*Trailrun*		
31 jul. 2022	15	15		15				Willemien	*Marathon / DtD training*		
7 aug. 2022	10	16		30				~~Gerda~~	*Marathon / DtD training*		
14 aug. 2022	12	12		32				Willemien	*Marathon / DtD training*		
21 aug. 2022	15	15		20		Heide		Gerda	*Trailrun*		
28 aug. 2022	10	18		18				Willemien	*Marathon / DtD training*		
4 sep. 2022	16	16		32				Gerda	*Marathon / DtD training*		*30 van Noord?*
11 sep. 2022	10	10		35				Willemien	*Marathon / DtD training*		
18 sep. 2022	16.1	16.1		16.1/20		Dam tot dam		Gerda	*Marathon / DtD training*		*Dam tot Damloop*
25 sep. 2022	15			30				Willemien	*Marathon training*		
2 okt. 2022	10			22				Gerda	*Marathon training*		*Kustmarathon Zeeland*
9 okt. 2022	12			16				Willemien	*Marathon training*		
16 okt. 2022	15			42.126				~~Gerda~~	*Marathon training*		*Amsterdam marathon*
23 okt. 2022	10							Willemien			
30 okt. 2022	12							~~Gerda~~			*Frankfurt marathon*
6 nov. 2022	15							Willemien			
13 nov. 2022	10							~~Gerda~~			*Olympisch stadionloop*
20 nov. 2022	12							Willemien			
27 nov. 2022	15							Gerda			
4 dec. 2022	10							Willemien			
11 dec. 2022	12							Gerda			
18 dec. 2022	15							Willemien			
25 dec. 2022											*Kerst*

zo training			Di & Do techniek
27 feb. 2022	15	15	Romphouding
6 mrt. 2022	10	16	Romphouding
13 mrt. 2022	12	18	Arminzet
20 mrt. 2022	15	15	Arminzet
27 mrt. 2022	10	17	Knieinzet
3 apr. 2022	12	19	knieinzet
10 apr. 2022	15	15	Kort grondcontact
17 apr. 2022	10	18	Kort grondcontact
24 apr. 2022	12	22	Strekking afzetbeen
1 mei 2022	15	18	strekking afzetbeen
8 mei 2022	10	10	hielaanslag & pendelbeweging
15 mei 2022	12	21,1	hielaanslag & pendelbeweging

Thema	Accent	Link	Doel	
Klimmen en dalen	Snel strekken bij het klimmen	https://www.youtube.com/watch?v=rA4McsgUErg	Makklijker omhoog komen	
	Hoge hak bij het dalen		Makklijuker en sneller naar beneden	
	Armen breed bij het dalen		Balans	
Romphouding	Bekken recht (geen bolle of holle rug)	https://www.youtube.com/watch?v=J7Q9zIHKEVc	Benen gaan makkelijker en sneller naar voren	
	Schouders laag en niet naar voren		Armen makkelijker zwaaien	
	Lichaam uitstrekken, lang maken		Buikspieren aanspannen, meer reactie in je lichaam (arm naar achteren --> been naar voren)	
Arm-inzet	Fel naar achteren	https://www.youtube.com/watch?v=RROS5oP8kDw	Benen makkelijker naar voren	•fel naar achteren (niet ver); stoot van elleboog zorgt ervoor dat knieën makkelijker naar voren kunnen •losse polsen (geen vuisten); dus ook minder spanning in schouders en arm •ellebooghoek varieert (voor gesloten, achter wat meer open); meer bloed door je armen, zorgt ervoor dat je minder snel verzuurt.
	Losse polsen		Minder spanning in schouders en arm	
	Gevarieerde ellebooghoek		Meer bloed in je armen, minder snel verzuren	
Knieinzet	Knie iets meer inzetten	https://www.youtube.com/watch?v=LPVKV72A4tk	Makkelijker sneller lopen	Knieinzet: 3 accenten vanuit skipping (5m) over 30m ·Iets meer knieinzet, niet teveel paar cm maar, voorbeeld geven van veel knieinzet (skipping/kniehef) en te weinig knieinzet. ·Bekken inzetten naar voren dan heb je meer ruimte voor de knieinzet ·Direct na het plaatsen van de voet op de grond de knie inzet starten. Laat de voet niet te lang staan. Dit maakt je lopen efficienter
	Bekken recht		Makklijker je knie omhoog doen	
	Knie eerder inzetten		Makkelijker lopen	
Kort grondcontact	Plaats op de hele voet	https://www.youtube.com/watch?v=R5Fm9M-WZbU	Minder doorzakken, eerder met nieuwe pas beginnen	Instructie: loop met zo kort mogelijk grondcontact, dus niet plakkend 2x 50m (extra aanwijzing: luister goed naar je passen. Voel maar wat prettig loopt) ·Accent 1: til je tenen op voordat je de grond raakt. Dit heeft als voordeel dat je sneller kunt starten met de volgende stap en minder doorzakt. 2-4x 50m ·Accent 2: plaats de voet actief op de grond, dit heeft als voordeel dat je veel energie terugkrijgt van de grond, dan kan je lekker stuiteren (balletje meenemen). 2-4x 50m ·Accent 3: probeer het been naar achteren te trekken voordat de voet de grond raakt. 2-4x 50m
	Actief naar beneden plaatsen (stampen)		Beter stuiteren	
	Actief naar achteren (grijpen)		Minder remmen bij het plaatsen van je voet	
Strekking afzetbee	Snelle strekking	https://www.youtube.com/watch?v=SHCELT2jDt4	Meer snelheid uid je pas	
	Houd bekken recht		Been sneller en makkelijker naar voren	
	Hoog pasritme		Voordeel van snelle strekking en sneller blijf lopen	
Optillen van de voe	Op tijd optillen van voet in de zweeffase (tenen omhoog)	https://www.youtube.com/watch?v=Q-edstVpm6i	Been makkelijker en sneller naar voeren zwaaien	
	Loslaten van voet op het juiste moment (als je op de grond komt)		Minder remmen bij het plaatsen van je voet	
	Op hele voet blijven lopen, niet op tenen		Ontspanning	
	Bouw het rustig op		Blessure voorkomen	
Hielaanslag	Niet te hoog, wel snel	https://www.youtube.com/watch?v=P-tHcTzDf3Q	Been sneller en makkelijker naar voren	Techniek Opzwaai hak/hielaanslag (Hakken / hielen / pendelbeweging) •Hak niet te hoog maar wel snel naar voren, het been zwaait sneller en makkelijker naar voren •Begin direct na hakopslag met de knieinzet, er kan ook snelheid gemaakt worden ipv deze heb ik midvoet plaatsing gedaan. •De enkel moet zo snel mogelijk gesloten worden, je knie zwaait sneller en makkelijker naar voren.
	Begin met de knie-inzet		Je kunt snelheid maken	
	Enkel gesloten (tenen naar beneden)		Been sneller en makkelijker naar voren	
~~Beginners~~	Langzaam, maar met hoog pasritme	https://www.youtube.com/watch?v=uUMRE7dGpYI&list=PLjBfy1OyNdcWHchzYTg7WhAyA1qfh3X8&index=10	Langer volhouden, eerder in trance	
	Accenten in juiste mate		Langer volhouden	
	Loop langzaam, maar ook snel op korte stukjes		Kick van hardlopen ook door snelle stukjes	