

Start2Run / Runfrom5to10.

Door Wilfried Bluys.

Toen we begin april startten met een groep van een 25 tal personen, was dit voor mij toch een beetje een stap in het onbekende. Ik had de voorbije jaren al wel verscheidene schema's gemaakt voor loopsters, lopers, gaande van 5km tot en met de marathon. Nu was het doel enigszins anders, mensen meer te laten bewegen om uiteindelijk 5km te kunnen lopen na een opbouwperiode van 12 weken.

Je kan via het internet, schema's downloaden, maar dit vond ik maar niks. Ik wilde mijn visie in deze schema's steken. Met andere woorden achtergrond of ervaring die ik de voorbije 30 jaar heb opgedaan via de verschillende trainers die me getraind hebben. Via de honderden bladzijden lectuur die ik door de jaren had bijgehouden en verwerkt. Maar vooral door er zaken in te steken die ik belangrijk vind.

De 4 steunpilaren die verwerkt zijn in mijn schema's, of deze nu competitief of recreatief zijn, noemen: **Gewenning - Geleidelijk - Geduld - Regelmaat.**

Gewenning: aan elke verandering van omvang, verhoging van trainingsintensiteit die er gebeurt tijdens een trainingsperiode, moet het lichaam wennen.

Geleidelijk: een schema moet geleidelijk opgebouwd worden wat betreft omvang en intensiteit. Elke week een beetje meer in functie van het doel dat men nastreeft. Tracht blessures/overtraining te vermijden.

Geduld: verwacht niet dat je na een paar weken al spectaculaire resultaten merkt. Dit is sterk afhankelijk van de aanleg, het talent van de persoon in kwestie.

Regelmaat: je mag nog zoveel talent hebben, probeer je schema's af te werken op regelmatige basis. Dit vraagt van jou opoffering-zelfdiscipline, in goede en mindere trainingsdagen.

Met deze visie als achtergrond zijn we er begin april aan begonnen. Zoals reeds geweten hebben uiteindelijk een 17 tal personen deze 1^e start to run sessie tot een goed einde gebracht op het einde van juni.

Dan hebben we in de maanden juli en augustus de basisconditie onderhouden en zelfs een beetje verbreed. Dit is gebeurd door een groep van een 10-tal

personen, dewelke allen de "Start2Run" hadden beëindigd.

Begin september begonnen we terug aan een 2^e "start to run sessie". De groep bestond uit een 10 tal personen. Op hetzelfde tijdstip begonnen we aan een eerste sessie "van 5 naar 10 km". Deze groep bestond voornamelijk uit deelnemers van de 1^e "Start2Run" sessie. Dit werd weer gespreid over een periode van 12 weken.

Ondertussen was er dinsdag en donderdagavond terug meer volk aanwezig om 19.00u. Gelukkig kon ik rekenen op de hulp van de Gust en den Herman. Zij namen heel wat werk, begeleiding op zich. Personen waarvoor het schema nog te snel ging, werden onder andere opgevangen door Gust en Herman.

Tijdens de "5-10 km" sessie werd er meer variatie/afwisseling in de trainingen gebracht. Het is heel belangrijk dat er afwisseling in de schema's zit. Je kan dit het best vergelijken met wat je dagelijks eet. Een goede afwisseling van het menu of "wat de pot schaft" zal de eetlust bevorderen. Als je veel afwisseling in je training steekt, dan zal dit het trainen, lopen eveneens aangenaamer maken.

Begin oktober bereikte de "5-10" groep een eerste mijlpaal. Er werd toen voor het eerst een duurloop van 1 uur gedaan. Letterlijk en figuurlijk een grote stap voor hen. Wetende dat men begin april nog was begonnen met 1 minuut lopen - 1 minuut wandelen.

Ondertussen waren de start to runners eveneens bezig aan hun langere duurloopjes, het vlotte over het algemeen verbazend goed.

Eind november werd dan de test gedaan voor zowel "start to run" als "5-10km"

Op een donkere donderdagavond bij een temperatuur die best meeviel stonden er een 20 tal personen klaar om aan hun respectievelijke opdrachten te beginnen. Voor groep 1 was dit 5km, voor groep 2 was dit de 10 km.

We waren ook aangenaam verrast dat een deel van het bestuur van de kasteelopers aanwezig was. Na een korte speech van onze voorzitter weerklonk het fluitsignaal en begon iedereen op zijn tempo aan zijn opdracht op het winterparkoers van het sportcentrum.

Zoals verwacht (na de laatste dagen de nadruk te hebben gelegd op recuperatie

→ supercompensatie) werd de test door iedereen tot een goed einde gebracht. Het was heel opvallend dat trots en fierheid overheersten bij iedere aankomst.

Respect voor wat jullie presteerden vanwege de Gust, den Herman en mezelf!

De namen van de deelnemers in alfabetische volgorde:

Start to run

Jos Celen - Ellen De Belder - Tamara Taeymans - Hilde Van Bael - Rose-Marie Verlinden - Vicky Vermonden - Joeri Verhaegen - Sara Van Rooy

5-10km

Ina Cools - Jeanine De Kimpe - Marleen Elsen - Nadia Habraken - Heidi Hoberger - Wim Loots - Frans Mertens - Ingrid Moons - Els Piron - Tania Vervoort - Christel Wils.

Hoe ziet er nu de verdere planning uit?

* Volgend jaar begin april 2015 tot eind juni starten we terug met een start to run sessie.

* Vanaf begin februari 2015 tot eind april starten we terug met een "5-10km" sessie.

* Vanaf december, kunnen de 2 groepen samen lopen (S2R-5-10km), met de nodige afwisseling in de trainingen op dinsdag en donderdag.

* Zijn er personen met een bepaald doel/wedstrijd-jogging voor ogen, dan kan een aangepast schema gemaakt worden.

En nu vooral verder doen en de 4^e steunpilaar respecteren → Regelmaat.

Wilfried

