

**Algemeen:**

- trainingsuren: dinsdagavond van 18.30 – 19.40 uur  
 donderdagavond van 18.30 – 19.40 uur
- raadpleeg altijd de site van de baan [www.ijsbaan-twente.nl](http://www.ijsbaan-twente.nl) of [www.bcttwente.nl](http://www.bcttwente.nl), en van IJSCH [www.ijsch.nl](http://www.ijsch.nl) over trainingen die komen te vervallen i.v.m. wedstrijden en feestdagen. **Voor de Regiowedstrijden, zie <http://www.knsbgelderland.nl/97-marathon/112-programma-marathon-regio-oost-voorheen-lwro> en voor de Noord-Oost competitie: [www.marathonschaatsenregiono.nl](http://www.marathonschaatsenregiono.nl) en <http://www.masterskating.nl/> voor de Flevobokaal en Nationale Masterwedstrijden**
- vanwege het niveauverschil doen we de trainingen in kleinere groepen van ongeveer gelijk niveau
- en..., het belangrijkste is dat we er met z'n allen plezier aan beleven...!!!

**Veiligheid:**

- **uitrijden zover mogelijk aan de rechterkant van de baan, achter de rode lijn! Met maximaal 2 man naast elkaar uitrijden!!!!**
- **kijk goed uit je doppen met het starten van de oefeningen om een ander zo weinig mogelijk te hinderen: hou rekening met elkaar!!! ← ←**
- **doe de oefeningen in kleine groepjes van maximaal 5 - 7 man**
- **na de steigerungen niet meteen in de remmen vliegen, maar uit laten lopen!!!!**

Han Tieltjes ( [info@hantieltjes.nl](mailto:info@hantieltjes.nl) )

<b>Programma</b>	<b>Aandachtspunten</b>
<p><b>Dinsdag 29 september: ijsgewenning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 5R + 3x 200/600 + 3x 300/500 steigerung (gaat om de juiste uitvoering)</li> <li>- duur piramide: 5R – 6R – 7R – 6R – 5R rust tussen de duur blokjes 2R</li> <li>- 2x 200/400 steigerung + uitrijden</li> </ul>	<p>Probeer weer gevoel met het ijs te krijgen – ga in gesprek met het ijs en maak er een goed gesprek van!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rustig beginnen: eerst techniek, dan pas snelheid...!</li> <li>- let extra op de techniek: eerst vallen – dan afzetten</li> <li>- steigerungen goed uitvoeren → <u>dus geleidelijk opbouwend!</u></li> </ul>
<p><b>Donderdag 1 oktober: extensief interval</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 2x 5R met na elke serie 2x 200/600 lichte steigerung</li> <li>- serierust 5'</li> <li>- 2 series 5x 300/500 - SR 5'</li> <li>- lang uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eerst vallen, dan afzetten, schaatsen recht naar voren! In de bocht rechterarmzwaai.</li> <li>- steigerungen rustig beginnen met schaatszit, goed boven glijbeen komen, zijwaarts afzetten: 2 handen los!</li> </ul>
<p><b>Dinsdag 6 oktober: extensief duur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 7R + 2x 400/600 + 2x 300/500 steigerung</li> <li>- duur: piramide 5R – 6R – 7R – 6R - 5R</li> <li>- rust: tussen de duurblokjes 2R</li> <li>- 2x 200/400 steigerung + eventueel nog uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eerst vallen, dan afzetten, schaatsen recht naar voren! In de bocht rechterarmzwaai!</li> <li>- steigerungen rustig beginnen met schaatszit, goed boven glijbeen komen, zijwaarts afzetten: 2 handen los!</li> </ul>
<p><b>Donderdag 8 oktober: extensief interval</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden: 5R/1½ + 2x 200/600 mtr steigerung</li> <li>- 5R/2R rust</li> <li>- interval: 6x 200/600, 5x 300/500, 5x 400/600 serierust 2R</li> <li>- uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rustig inrijden: lang glijden!!</li> <li>- de rust niet te langzaam: maximaal 1½'</li> <li>- het interval in kleine groepjes van 3-5 man doen</li> </ul>
<b>Zaterdag 10 oktober: 1<sup>e</sup> Regio-Oost</b>	<b>Nijmegen, vanaf 19.00 uur</b>
<p><b>Dinsdag 13 oktober: vaartspel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden: 2x 5' – rust 2R</li> <li>- 3x 200/600 rustige steigerung</li> <li>- duur: 8R rustig op techniek + 1½R rust</li> <li>- tempo: 2x 600 mtr + 2R rust (actieve rust)</li> <li>- 2x 200/400 + 3x 300/500 steigerung</li> <li>- "lekker lang" uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 handen los. Tijdens duur rustige lange slagen maken (8 op rechte eind) en verzamelen!!</li> <li>- in de bocht linkerbeen goed onderdoor strekken</li> <li>- strak tempo, maar: wel op techniek!!</li> </ul>
<p><b>Donderdag 15 oktober: extensief interval</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden: 7R + 2x 200 mtr steig. + 5/2R rust</li> <li>- interval: 4x 200/600, 4x 300/500, 4x 400/600 2x 600/600. Serierust 4' (= 2R)</li> <li>- uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rustig inrijden: lang glijden!! (38-39"/ronde)</li> <li>- de rust niet te langzaam: maximaal 2'!</li> <li>- interval in kleine groepjes van 3 - 5 man doen</li> </ul>

<b>Programma</b>	<b>Aandachtspunten</b>
<b>Zondag 18 oktober: 1<sup>e</sup> Noord-Oost wedstrijd</b>	<b>Groningen, vanaf 17.30 uur (M1, M2, D, C1 en C2)</b>
<b>Dinsdag 20 oktober: extensief duur + tempo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8R duur/2R, 3x 200/600, 3x 300/500, 2x400/600 steigerung</li> <li>- 5x 400 duur + 300 tempo/600, 5R duur /2R rust,</li> <li>- 5x 300 tempo (opbouwend0 + 500 duur/2R rust,</li> <li>- 3x 200 steigerung + 400 duur/600,</li> <li>- uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- goed achterop zitten met ronde kattenrug (bekken kantelen) en denk aan zijwaartse afzet</li> <li>- tussen duur en tempo moet duidelijk verschil in snelheid zitten dus de 400 en 500 duur niet sneller dan 38-39"</li> </ul>
<b>Donderdag 22 oktober: extensief duur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 10R + 3x 200/400 lichte steigerung</li> <li>- 3x 6R duur + 2R tempo)/rust 7' met in de rust 1 steigerung 200 mtr</li> <li>- 3x 200/400 steigerung</li> <li>- uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ga in gesprek met het ijs, maar zorg wel dat het een goed gesprek wordt, dus: let op de techniek!</li> <li>- denk ook aan de armzwaai in de bocht</li> </ul>
<b>Zondag 25 oktober 2<sup>e</sup> Noord-Oost wedstrijd</b>	<b>Deventer, vanaf 17.30 uur (D, C2, C1, M2 en M1)</b>
<b>Dinsdag 27 oktober: duur extensief + tempo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 7R + 3x 200/600 + 3x 400/600 steigerung</li> <li>- 3x serie: 2R duur+ 1R tempo+ 1R duur/SR 2R</li> <li>- 4x 600/600 mtr tempo (groepjes max. 4 pers)</li> <li>- uitschoffelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>rustig</b> inrijden, op <b>techniek!</b> 8 slagen op rechte eind, dus glijden!!!</li> <li>- techniek: slag afmaken (de eerste 200 mtr goed gaan zitten, glijden)</li> </ul>
<b>Donderdag 29 oktober: interval-tempo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 8R + 3x 200/600 steigerung</li> <li>- 1 serie van 6x 1000 (1<sup>e</sup> r rustig)/600 mtr, 8R duur,</li> <li>- 5x 400/600, serierust 5'</li> <li>- uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ga in gesprek met het ijs tijdens het inrijden</li> <li>- intensiteit tot Hf max. In groepjes van 4-5 man en elke 200 mtr wisselen van kop</li> </ul>
<b>Zaterdag 31 oktober: 2<sup>e</sup> Regio-Oost</b>	<b>Dronten, vanaf 19.00 uur</b>
<b>Dinsdag 3 november: extensief interval</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 10R + 3x200/600 + 2x 300/500 steig</li> <li>- interval 7x 600 mtr strak tempo + 1R duur</li> <li>- serierust 2 ronden (actieve rust)</li> <li>- 3x 200/600 steigerung</li> <li>- uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- probeer in gesprek met het ijs te komen :)</li> <li>- interval rondjes 36"a 37" (tot Hf 85%), duur 40"</li> <li>- tijdens de serierust niet helemaal stilvallen!!</li> <li>- neem zeker de tijd voor het uitrijden!</li> </ul>
<b>Donderdag 5 november: vaartspel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden: 2x 5' - rust 2R</li> <li>- 4x 200/600 rustige steigerung</li> <li>- duur: 10R - 4<sup>e</sup> + 6<sup>e</sup> + 8<sup>e</sup> R tempo. Rust 2R</li> <li>- tempo: 1000 mtr + 2½R rust (actieve rust)</li> <li>- 2x 800 tempo. Rust 2½ R</li> <li>- 2x 200/400 steigerung + uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 handen los</li> <li>- max 8 slagen op rechte stuk!!</li> <li>- in de bocht linkerbeen goed onderdoor strekken</li> <li>- strak tempo, maar: wel op techniek!!</li> </ul>
<b>Zondag 8 november: 3<sup>e</sup> Noord-Oost wedstrijd</b>	<b>Assen, vanaf 17.30 uur (M2, M1, D, C2, C1)</b>
<b>Dinsdag 10 november: duur extensief + tempo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 10R + 3x 200/600 + 3x 300/500 steigerung</li> <li>- 2x serie: 2R duur+ 1R tempo+ 1½R duur/SR 2R</li> <li>- 5x 600/600 mtr tempo (groepjes max. 4 pers)</li> <li>- 2x 200/400 steigerung + lekker uitharken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>rustig</b> inrijden, op <b>techniek!</b> 8 slagen op rechte eind, dus glijden!!!</li> <li>- techniek: slag afmaken (de eerste 200 mtr goed gaan zitten, glijden)</li> </ul>
<b>Donderdag 12 november: extensief duur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 8R + 3x 200/600 + 2x 400/600 steig</li> <li>- 1x 10R/rust 2R</li> <li>- 2x 12R - 4<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup> en 10<sup>e</sup> R tempo</li> <li>- 3x 200/400 steigerung</li> <li>- uitrijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ga in gesprek met het ijs, maar zorg wel dat het een goed gesprek wordt, dus: let op de techniek!</li> <li>- denk ook aan de armzwaai in de bocht en max 8 slagen op rechte stuk!!!! <b>Verzorgt schaatsen!</b></li> </ul>
<b>Zaterdag 14 november: 3<sup>e</sup> Regio-Oost</b>	<b>Deventer, vanaf 19.00 uur</b>
<b>Dinsdag 16 november: duur extensief + tempo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden 7R + 3x 200/600 + 2x 300/500 steig.</li> <li>- Piramide, elke keer serie van 3R: 1x 400D+200T+600D/600, 1x 400D+400T+400D/600, 1x 400D+600T+200D/600, 1x 400D+800T/800 en de series weer terug</li> <li>- eventueel nog uitpielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- inrijden netjes rond 38-39" (8 slagen - geen geklap)</li> <li>- duur rondjes 38-39" - de tempo's rond 35-36"!!!!</li> <li>- denk aan de zijwaartse afzet</li> </ul>
<b>Donderdag 19 november: Nationale M1 wedstrijd</b>	<b>Dronten , 18.00 uur (70 R)</b>