

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 en van IJSCH www.ijsch.nl over trainingen die komen te vervallen i.v.m. wedstrijden en feestdagen.
- Voor de Regiowedstrijden, zie http://www.knsgelderland.nl/97-marathon/112-programma_marathon_regio_oost_voorheen_lwro en voor de Noord-Oost competitie: www.marathonschaatsenregio.nl**
- op de dinsdag- en donderdagavond zullen Harrie Klein Gebbink en Jos Doeschot de trainingen leiden
- vanwege het niveauverschil doen we de trainingen in kleinere groepen van ongeveer hetzelfde niveau
- extra duurtrainingen zou je op zondagochtend of in de publiksuren kunnen doen
- na het inrijden en de steigerungen even weer verzamelen voor uitleg over het verdere programma

Tip/aandachtspunt: gun jezelf de luxe om het inrijden met een rustig tempo te doen, probeer de juiste techniek te pakken. De ervaring van de laatste jaren is dat het inrijden allemaal veel te gehaast en onvolledig wordt afgeraffeld om maar zo snel mogelijk met het programma te kunnen beginnen. Is gewoon jammer!!

- 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**
 - **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)

Programma	Aandachtspunten
Dinsdag 29 september: ijsgewenning <ul style="list-style-type: none">- inrijden 5R + 3x 200/400 steigerung (gaat om de juiste uitvoering)- 4 á 5x serie (5R + 2x 200/400, 2x 300/500 /2R rust)- uitrijden Alternatief programma: <ul style="list-style-type: none">- d.m.w. – a.h.m.h.g. ->	Probeer weer gevoel met het ijs te krijgen – het gaat om de techniek , dus ga in gesprek met het ijs en maak er een goed gesprek van!! <ul style="list-style-type: none">- in de bocht 1 hand los- techniek → techniek: snelheid komt daarna wel!!- steigerungen goed uitvoeren → <u>dus geleidelijk opbouwend!</u>- -> geen aanwijzingen voor nodig.....!?
Donderdag 1 oktober: extensief duur <ul style="list-style-type: none">- inrijden 7R + 3x 300/500 steigerung- duur: piramide 5R – 6R – 7R - 6R - 5R- rust: 2½'- 3'- 3½'- 3'- 2½'- 2x 200/400 steigerung + uitrijden	<ul style="list-style-type: none">- eerst vallen, dan afzetten, schaatsen recht naar voren! In de bocht rechterarmzwaai!- steigerungen rustig beginnen met schaatszit, goed boven glijbeen komen, zijwaarts afzetten: 2 handen los!
Dinsdag 6 oktober: vaartspel <ul style="list-style-type: none">- inrijden: 2x 5R – rust 2R- 3x 200/400, goeie steigerung!!!- duur: 8R rustig op techniek + 1½R rust- tempo: 2x 600 mtr + 2R rust (actieve rust)- duur: 8R rustig op techniek + 1½R rust- 2x 200/400 + 2x 300/500 steigerung- uitrijden → → rustig, op techniek!!!!	→ inrijden altijd rustig, op techniek en souplesse!! <ul style="list-style-type: none">- 2 handen los. Tijdens duur rustige lange slagen maken (8 op rechte eind) en verzamelen!!- in de bocht linkerbeen goed onderdoor strekken strak tempo, maar: wel op techniek!!
Donderdag 8 oktober: extensief interval <ul style="list-style-type: none">- inrijden 2x 5R met na elke serie 2x 200/400 goede steigerung- serierust 5'- 3 series 6x 300/500- SR 5'- uitrijden	<ul style="list-style-type: none">- eerst vallen, dan afzetten, schaatsen recht naar voren! In de bocht rechterarmzwaai.- steigerungen rustig beginnen met schaatszit, goed boven glijbeen komen, zijwaarts afzetten: 2 handen los!- de 300 mtr in <u>kleine groepjes</u> uitvoeren: de eerste 100 meter goed de techniek pakken, dan goed door versnellen!

Programma	Aandachtspunten
Dinsdag 13 oktober: ext. duur / tempo - inrijden: 2x 5R/2R + 2x 200/400, 2x 300/500 steiger- - 3x serie: 3R → 1R duur+ 1R tempo + 1R duur - SR 600 mtr - 1x blokje 6R duur/2R - 3x serie: 2R → 1R duur +1R tempo/600, 2R → 1R tempo + 1R duur - uitrijden	- steigerungen rustig, technisch uitvoeren, dwz: eerst goed achterop zitten, goed boven standbeen glijden en d.m.v. goed zijwaarts afzetten de snelheid verhogen tot opgegeven afstand – 2 armen los! - tempo opbouwen: blijf technisch rijden!!!
Donderdag 15 oktober: extensief duur - inrijden 8R + 2x 200/400 + 2x 300/500 + 2x 400/600 mtr steigerung - duur: piramide 8R – 9R – 10R – 9R – 8R - rust: tussen de duurblokjes 2R - 2x 200/400 steigerung + eventueel nog uitrijden	- eerst vallen, dan afzetten, schaatsen recht naar voren! In de bocht rechterarmzwaai! - steigerungen rustig beginnen met schaatszit, goed boven glijbeen komen, zijwaarts afzetten: 2 handen los!
Zaterdag 17 oktober: 1^e Leisure World Regio-Oost Nijmegen, vanaf 20.00 uur	
Dinsdag 20 oktober: snelheid + int. interval - inrijden 10R + 3x 200/400 + 4x 400/600 steig - interval: 800/1200/ 1600/ 1200/ 800 mtr tempo, serierust 2R - lang en rustig uitrijden	- de steigerungen opbouwen = rustig beginnen! - met twee handen los! In kleine groepjes van max. 3 à 4 personen. Intensiteit tot 100%! De tempo blokken de eerst 100 mtr rustig op techniek!! - uitrijden op techniek!
Donderdag 22 oktober: extensief duur - inrijden 10R + 3x 200/400 nette steigerung - 3x 7R duur + 2R tempo/rust 7' met in de rust 1 steigerung 200 mtr - 3x 200/400 steigerung - uitrijden	- ga in gesprek met het ijs, maar zorg wel dat het een goed gesprek wordt, dus: let op de techniek! - denk ook aan de armzwaai in de bocht
Zondag 25 oktober: 1^e Noord-Oost wedstrijd Leeuwarden, 17.30 uur (NO3, NOI, NO4, NO2, NO1)	
Dinsdag 27 oktober: extensief duur/tempo - inrijden 8R + 3x 200/400 + 3x 300/500 steigerung - duur 5R+ 1R tempo – 5R+ 1½R tempo – 5R + 2r T – 5R+ 1½rT – 5R+ 1R tempo - rust tussen de duurblokken: 5' - 2x 200/400 steigerung + uitrijden	- steigerungen rustig, technisch uitvoeren, dwz: eerst goed achterop zitten, goed boven standbeen glijden en d.m.v. goed zijwaarts afzetten de snelheid verhogen tot opgegeven afstand – 2 armen los!
Donderdag 29 oktober: vaartspel - inrijden: 2x 7R – rust 2R - 4x 200/600 nette, correcte steigerung - duur: 10R – 4 ^e + 6 ^e + 8 ^e R tempo. Rust 2R - tempo: 1000 mtr + 2½R rust (actieve rust) - 2x 800 tempo. Rust 2½ R - 2x 200/400 steigerung + uitrijden	- 2 handen los - probeer max 8 slagen op rechte stuk!! - in de bocht linkerbeen goed onderdoor strekken strak tempo, maar: wel op techniek!!
Zaterdag 31 oktober: 2^e Leisure World RegioOost Deventer, vanaf 19.00 uur	
Dinsdag 3 november: extensief interval - inrijden 10R + 2x 200/400 + 2x 300/500 steigerung - interval 4x 3R stevig tempo/ rust 1½ R + 4x 2R stevig tempo/rust 1½R - 3x 300/500 steigerung - uitharken!	- interval rondjes 36" a 37" (tot Hf 85%) - tijdens de rust niet helemaal stilvallen!! - neem zeker de tijd voor het uitrijden!
Donderdag 5 november: extensief duur - inrijden 5R + 3x 200/600 + 2x 400/600 steig - 1x 10R /rust 7' - 2x 12R – 4 ^e , 6 ^e , 8 ^e en 10 ^e R tempo - 3x 200/400 steigerung - uitrijden	- ga in gesprek met het ijs, maar zorg wel dat het een goed gesprek wordt, dus: let op de techniek! - denk ook aan de armzwaai in de bocht en max 8 slagen op rechte stuk!!!! Verzorgd schaatsen!
Zondag 8 november: 2^e Noord-Oost wedstrijd Enschede, 17.45 uur (NO4, NOI, NO3, NO2, NO1)	