

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 www.knsboverijs.nl en voor de Noord-Oost competitie: www.marathonschaatsenregiono.nl**
- naast het schaatsen raad ik iedereen aan om vooral wat extra duurwerk te doen, bijv:
 - in het weekend een veldtoertocht met de ATB of een tocht op de racefiets van minimaal 2 uur
 - 1 à 2x per week een duurloopje van zo'n 45 minuten kan natuurlijk ook geen kwaad
- vanwege het niveauverschil doen we de trainingen in kleinere groepen van ongeveer hetzelfde niveau

Tip: probeer een kwartier voor de training aanwezig te zijn om wat inwerk oefeningen te doen. **Echter, de laatste inzichten tonen aan dat het beter is meer aandacht aan de Cooling-down te besteden.** Dus, bijv. uitlopen en wat rekoefeningen.

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
<p>Dinsdag 4 oktober: ijsgewenning</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5R + 3x 200/400 lichte steigerung - 4x 5' /rust 5' - 3x 200/400 steigerung - uitrijden + 2 steigerungen 200/400 mtr <p>Alternatief programma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - d.m.w. – a.h.m.h.g. 	<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"> - in de bocht 1 hand los - let extra op de techniek: eerst vallen – dan afzetten - steigerungen goed uitvoeren → dus opbouwend! - geen aanwijzingen voor nodig.....!?
<p>Donderdag 6 oktober: extensief duur</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 7R + 3x 300/500 steigerung - duur: piramide 5'- 6'- 7'- 6'- 5' - rust: halve arbeidstijd: 2½'- 3'- 3½'- 3'- 2½' - uitrijden 5R + 2x 200/400 steigerung 	<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!
Zondag 9 oktober: Ten Tusscher Competitie	Enschede, 17.00 uur
<p>Dinsdag 11 oktober: vaartspel</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden: 2x 5' – rust 2R - 3x 200/400 rustige steigerung - duur: 8'rustig op techniek + 1½R rust - tempo: 1000 mtr + 2R rust (actieve rust) - 2x 200/400 + 3x 300/500 steigerung - "lekker lang" uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 handen los. Tijdens duur rustige lange slagen maken (8 rechte eind) en verzamelen!! - in de bocht linkerbeen goed onderdoor strekken - strak tempo, maar: wel op techniek!!
<p>Donderdag 13 oktober: extensief interval</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 2x 5' met na elke serie 2x 200/400 lichte steigerung - serierust 5' - 2 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 kleine groepjes uitvoeren
Zondag 16 oktober: 1^e Noord-Oost wedstrijd	Heerenveen, 17.30 uur (C3, D, M2, M1, C2, C1)
<p>Dinsdag 18 oktober: extensief duur</p> <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 10R + 3x 200/600 steigerung - duur: piramide 4'+ 1R tempo - 5'+ 1½R tempo - 6' + 2r T - 5'+ 1½rT - 4'+ 1R tempo - rust tussen de duurblokken: 5' - 2x 200/400 steigerung + uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - 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!

Programma	Aandachtspunten
Donderdag 20 oktober: extensief duur/tempo <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 10R + 3x 200/400 steigerung - 400D+200T/600, 400+300T/600, 400+400T/600, 400+600T/600, 400+400T/600, 400+300T/600, 400+200T/2R. Duur 5R/2R. - uitrijden + 2x 200/400 steigerung 	<ul style="list-style-type: none"> - goed achterop zitten met ronde kattenrug (bekken kantelen) en denk aan zijwaartse afzet - tussen duur en tempo moet duidelijk verschil in snelheid zitten dus de 400 duur niet te snel
Dinsdag 25 oktober: extensief duur <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5' + 3x 200/400 lichte steigerung - 3x 6' (laatste 2' tempo)/rust 7' met in de rust 1 steigerung 200 mtr - 3x 200/400 steigerung - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
Donderdag 27 oktober: extensief interval <ul style="list-style-type: none"> - inrijden: 5' + 2x 200 mtr steig. + 5'/2R rust - interval: 6x 200/400, 5x 300/500, 4x 400/600 2x 600/600. Serierust 4' - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - rustig inrijden: lang glijden!! - de rust niet te langzaam: maximaal 2'! - interval in kleine groepjes van 3 - 5 man doen
Zaterdag 29 oktober: 1^e Leisure World Regio-Oost	Nijmegen, 19.00 uur (M2, D, M1, C1, C2/C3)
Zondag 30 november: 2^e Noord-Oost wedstrijd	Assen, vanaf 17.30 uur (M2, D, M1, C2, C1, C3)
Dinsdag 1 november: vaartspel <ul style="list-style-type: none"> - inrijden: 2x 5' - rust 2R - 3x 200/400 rustige steigerung - duur: 10R - 3 + 5 + 7 + 9 tempo. Rust 2R - tempo: 1000 mtr + 2½R rust (actieve rust) - 2x 800 tempo. Rust 2½ R - uitrijden + 2x 200/400 steigerung 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 handen los - max 8 slagen op rechte stuk!! - in de bocht linkerbeen goed onderdoor strekken - strak tempo, maar: wel op techniek!!
Donderdag 3 november: extensief interval <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 8R + 2x200/400 + 2x 300/500 steigerung - interval 4x 3R stevig tempo/ rust 1½ R (actieve rust) + 4x 2R stevig tempo/rust 1½R - 3x 300/500 steigerung - uitharken! 	<ul style="list-style-type: none"> - interval rondjes 36"a 37" (tot Hf 85%) - tijdens de rust niet helemaal stilvallen!! - neem zeker de tijd voor het uitrijden!
Zaterdag 5 november: 2^e Leisure World RegioOost	Enschede, 19.00 uur
Dinsdag 8 november: extensief duur <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 5' + 3x 200/400 + 2x 400/600 steig - 1x 7' /rust 7' - 2x 12R - 3^e, 5^e, 7^e, 9^e en 11^e tempo - 3x 200/400 steigerung - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - 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!!!! Verzorgt schaatsen!
Donderdag 10 november: extensief interval <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 10R + 3x200/400 + 2x 300/500 steig - interval 6x 3 rondes strak tempo + 1R duur - serierust 2 rondes (actieve rust) - 3x 300/500 steigerung - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - probeer in gesprek met het ijs te komen - interval rondjes 36"a 37" (tot Hf 85%), duur 40" - tijdens de serierust niet helemaal stilvallen!! - neem zeker de tijd voor het uitrijden!
Zondag 13 november: 3^e Noord-Oost wedstrijd	Groningen, 17.30 uur (M1, D, C2, C1, C3, M2)
Dinsdag 15 november: duur extensief + tempo <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 10R + 3x 200/400 + 2x 300/500 + 2x 400/600 steigerungen - 2x serie: 12 R duur - 3^e -1½ R, 6^e -1½R en 9^e -1R tempo. Serierust 8'. - uitharken (eventueel nog 2x 200/400 steigerung) 	<ul style="list-style-type: none"> - inrijden netjes rond 38", goed glijden (lange slagen maken, diep zitten: goed achterop, bekken kantelen en ronde katterug maken (ontspannen) - de duur rondjes 37/38" en de tempo's rond 32/33"!!!! - denk aan de zijwaartse afzet
Donderdag 17 november: extensief interval <ul style="list-style-type: none"> - inrijden 8R + 3x 200/400 steigerung - interval: 8x 400/600 + 6x 200/400, SR 4' - uitrijden 	<ul style="list-style-type: none"> - ontspannen en rustig inrijden. Denk ook aan de armzwaai! - intensiteit 85-90%
Zondag 20 november: Ten Tusscher Baancomp.	Enschede, schema 1, 17.00 uur