

Indeling loopgroepen Achil '87

Achil '87 geeft op verschillende dagen in de week trainingen voor diverse loopgroepen.
Welke groepen wanneer actief zijn zie je hieronder.

Maandagavond, aanvang 19.30 uur tot 20.30 uur (vertrek vanaf de atletiekbaan of op de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor halfgevoorderden, Trainer:Jack van de Sande	Trainingen in omgeving en in de bossen in ± 10km/uur. Duurlopen met versnellingen en intervaltrainingen. Ook aandacht voor looptechniek.	Opbouw conditie en verbeteren looptechniek.	Indien gewenst trimlopen/ wedstrijden tot maximaal 20km.

Maandagavond, aanvang 19.30 uur tot 20.30 uur (op de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor beginners (ex-Start to Runners) Trainer:Ron Blommers	Loopscholing en looptechniek. Opbouwende intervaltraining.	Plezier in lopen. Opbouw conditie. Doorgroei naar snellere groepen.	De training wordt uitgebouwd om langere afstanden te kunnen lopen.

Dinsdagmiddag, aanvang 14.00 uur tot 15.00 uur (baan in de bossen van De Gorp, vertrek: eind Groot Loo aan de bosrand)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Beginners en gevorderden. Trainer: Henk Mangnus.	Oefeningen ter verbetering looptechniek, beweeglijkheid, kracht en snelheid. Intervaltraining. Duurtraining. Tempo is aangepast aan ieders niveau.	Aanleren van een optimale looptechniek. Verbetering van de algehele loopconditie. Blessurevrij lopen.	Vergroten van het plezier in lopen. Verbeteren van prestaties.

Dinsdagavond, aanvang 20.00 uur tot ± 21.30 uur (op de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor gevorderden, veelal wedstrijdlopers. Trainer: Cocky de Brouwer.	Snelheidstraining op de baan. Individueel tempo, afhankelijk van eigen niveau. Variërend van 12km/uur tot/met 18km/uur.	Grotere afstanden en/of hoger tempo kunnen lopen.	Wedstrijden vanaf 10 km tot/met marathon.

Woensdagavond, aanvang 18.45 uur tot 19.45 uur (op de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor beginners en halfgevoorderden. Trainers: Jack van de Sande en Ron Blommers.	Training op de baan met een groepsindeling in twee niveau's zoals hieronder beschreven. Nadrukkelijk aandacht voor inlopen, oefeningen en loopscholing (techniek)	Plezier in lopen. Opbouw conditie. Doorgroei naar snellere groepen.	Indien gewenst trimlopen / wedstrijden tot maximaal 10 km.
We onderscheiden tijdens deze training twee niveaugroepen:			

Voor het eerste niveau is dat: wennen aan het hardlopen, veel aandacht voor looptechniek, samen lopen, het toepassen van spelvormen tijdens het lopen, zoals estafetteploegjes en vaartspel.
Voor het tweede niveau is dat: aandacht voor looptechniek, wennen aan het sneller en langer lopen, werken aan een goede basisconditie, deze basisconditie stabiliseren en eventueel uitbreiden.

Woensdagavond, aanvang 19.30 uur tot 20.30 uur (op de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor gevorderden. Trainer: Jan Verbunt	Trainen op snelheid, intervaltraining in een tempo van 12 tot 13 km per/ uur.	Trainen op duur- en uithoudingsvermogen, duurloopjes van 30 minuten waarbij het tempo ligt op 10 tot 11 km per/ uur, de basisconditie versterken.	Toewerken naar het lopen van trimlopen/wedstrijden tot 10EM.

Woensdagavond, aanvang 19.30 uur tot 20.30 uur (op de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor gevorderden. Trainer: Leo van den Wassenberg.	Snelheidstraining op de baan. Individueel tempo afhankelijk van eigen niveau. Variërend van 10km/uur tot/met 15km/uur.	Plezier in lopen. Opbouw/onderhoud van conditie. Grotere afstanden en/of hoger tempo kunnen lopen	Trimlopen/wedstrijden tot maximaal ½ marathon.

Woensdagavond, aanvang 19.30 uur tot 20.30 uur (vertrek vanaf de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor gevorderden. Trainers: Pieter Vriens en Herman van Haaren	Interval/duurtraining op de weg. Basistempo is 10 tot 11km/uur met individuele versnellingen op grond van eigen niveau tijdens de intervallen. In het donker: reflecterend hesje verplicht!	Plezier in lopen. Opbouw/onderhoud van conditie. Grotere afstanden en/of hoger tempo kunnen lopen	Trimlopen/wedstrijden tot maximaal ½ marathon.

Woensdagavond, aanvang 19.15 uur tot 20.30 uur (vertrek vanaf de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor gevorderden. Geen trainer.	Duurloop in 12km/uur over een afstand van ongeveer 15km. In het donker: reflecterend hesje verplicht!	Duurvermogen vergroten.	Wedstrijden, variërend van 10km t/m marathon.

Donderdagavond, aanvang 19.15 uur tot 20.30 uur (vertrek vanaf de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor gevorderden.	Duurloop in 12km/uur over een afstand van	Duurvermogen vergroten.	Wedstrijden, variërend

Geen trainer.	ongeveer 15km. In het donker: reflecte- rend hesje verplicht!		van 10km t/m marathon.
---------------	---	--	------------------------

Zaterdagochtend, aanvang 09.30 uur tot 11.00 uur (op de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor beginners (Start to Run) 2x per jaar start er een groep, in maart en september. Na 6 weken uitbouw tot een half jaar mits lid geworden van Achil '87 Trainer: Jack van de Sande	Intervaltraining. Looptechniek en loop- scholing. Gevarieerde opbouwende training in allerlei vormen.	Uithoudingsvermogen verbeteren en duurver- mogen vergroten.	Langere afstanden, tot 10km.

Zaterdagochtend, aanvang 09.30 uur tot 11.00 uur (op de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor beginners (ex-Start to Runners) Trainer: Ron Blommers	Training uitbouwen d.m.v. gevarieerde trainings- vormen.	Plezier in lopen. Opbouw conditie. Doorgroei naar snellere groepen.	Indien gewenst trimlopen/ wedstrijden tot maximaal 20km.

Zaterdagmiddag, aanvang 16.00 uur tot 17.30 uur (vertrek vanaf de atletiekbaan)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor beginners en gevorderden. Trainer: Jack van de Sande	Minimaal 10km kunnen lopen in 9 tot 10km/uur. Voor gevorderden verlengen we de training tot max. 1 ½ uur. Gevarieerde trainingsvormen. In het donker: reflecterend hesje verplicht!	Plezier in lopen. Opbouw/onderhoud van conditie. Grotere afstanden leren lopen.	Trimlopen/wedstrijden tot maximaal ½ marathon.

Zondagochtend, aanvang 7.00 uur in de zomer, of 8.00 uur in de winter (vertrek vanaf Schuttersweg 11, Nel de Brouwer)

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor gevorderden. Trainer: Leden die meelopen verzorgen om beurten de route.	Lange duurloop variërend van 20 km tot 35 km. Tempo is 10km/uur.	Opbouwen van duurver- mogen.	Ultralopen: marathon en verder.

Zondagochtend, aanvang 8.30 uur tot 10.00 uur, verzamelen voor de R.K.Kerk aan de Vrijthof.

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor gevorderden. Geen trainer	Duurloop in 9 tot 10km/uur	Plezier in lopen. Opbouw conditie. Eventueel doorgroei naar snellere groepen en/of langere afstanden.	Indien gewenst trimlopen/ wedstrijden tot maximaal ½ marathon in recreatief tempo.

Zondagochtend, aanvang 9.30 uur tot 10.30 uur, verzamelen op de asfaltweg bij

de afslag naar de trimbaan in het Groot Loo. In juli en augustus bij de atletiekbaan.

Niveau en trainer	Trainingsvorm / Tempo	Doel	Trainen naar:
Voor beginners en gevorderden. Trainers: volgens roulatieschema	Snelheidstraining voor beginners/gevorderden met een groepsindeling in twee niveau's zoals hieronder beschreven.	Plezier in lopen. Opbouw conditie. Eventueel doorgroei naar snellere groepen.	Indien gewenst trimlopen / wedstrijden tot maximaal 10 km.
We onderscheiden tijdens deze training twee niveaugroepen.			
Voor het eerste niveau is dat: intervaltraining in diverse vormen, aandacht voor looptechniek, basistempo van ongeveer 10 km/uur.			
Voor het tweede niveau is dat: dezelfde trainingsvormen zoals hierboven maar, in een hoger basistempo van ongeveer 12 km/uur.			