



Groepstrainingen naar de Marathon Zeeuws-Vlaanderen 2019.

Begeleiding:

Coördinator:	Peter Erpelinck	perpelinck@yahoo.com
Trainers:	Jan Vermeulen	janvermeul@zeelandnet.nl
	Etienne Kouijzer	e10kouijzer@gmail.com
	Arnold Boonman	voorzitter@marathonzvl.nl
	Bennie Heijmans	bhldwmn@zeelandnet.nl

Ook dit jaar streven we weer naar vier verschillende groepen qua snelheid, namelijk groepen die trainen op 9, 9 1/2, 10 en 11 km per uur. Ervaren marathonlopers weten wel welke groep voor hen het beste is. Je trainingstempo ligt aanmerkelijk lager dan het tempo dat je in je marathon loopt of wilt lopen. Je loopt een lange langzame duurloop eerder te snel dan te langzaam. De begeleiders adviseren je graag.

Iedereen doet mee voor eigen risico, dit geldt zowel voor gezondheid als tempo. Kies het juiste tempo, blijf bij elkaar, dat is voor iedereen prettig en zeker ook voor de begeleider. Ons motto is: "Samen uit samen thuis". Probeer wel iemand te hebben die je kan ophalen als je geblesseerd raakt tijdens de training, want we hebben geen bezemwagen of iets dergelijks.

Heb je koorts of griep, sla dan een keer over. Je bouwt dan toch niet op, je breekt zelfs af.

Wij zijn ook geen concurrenten van de trimlopen, deze zijn ook geschikt als voorbereiding. Hier vindt men alle trimlopen; <http://www.sspzvl.nl/>

We vertrekken altijd om 9 uur vanaf NAJADE, Roskamstraat 44, 4565EM Kapellebrug.

5 jan.	week 1	15-16 km
12 jan.	week 2	17-19 km
19 jan.	week 3	20-22 km
26 jan.	week 4	22-24 km
2 febr.	week 5	18-20 km (of halve marathon Cadzand op 3 febr)
9 febr.	week 6	22-24 km
16 febr.	week 7	25-27 km
23 febr.	week 8	27-29 km (of halve marathon Axel)
2 maart	week 9	22-23 km (herstelweek)
9 maart	week 10	28-30 km
16 maart	week 11	30-32 km (Marathonparcours) * grote groepstraining
23 maart	week 12	wedstrijd 25 km van Hulst (met 7 km inlopen, dus 32 km)
30 maart	week 13	25-27 km (beginnen met afbouwen)
6 april	week 14	15-17 km, daarna koffie bij Najade
13 april	week 15	Marathon, heerlijk genieten.

*** grote groepstraining, vertrek van kantine RKHAV, bevoorrading onderweg.**

*Bovenvermelde gezamenlijke trainingen zijn lange langzame duurlopen. De eerste 5 km is altijd gezamenlijk op het laagste tempo. Het mag/moet ook langzaam aanvoelen. Als je onderweg kunt blijven praten of moppen tappen, dan doe je het goed. Elk half uur stoppen we even voor eten (gel of reep) en drinken. Het is heel belangrijk om te eten en drinken als je langer traint dan 1,5 uur. Bovendien zal een beginner moeten leren eten en drinken. Een minuutje wat versnellen voor de drinkpauze is zeker niet slecht. We noemen dat "je drinken verdienen".

*We bouwen het geleidelijk op met af en toe een herstelweek. Een aanvullend rondje door het bos (5 km extra is dat) is facultatief voor de ervaren lopers/kilometervreters. Het motto "samen uit samen thuis" geldt altijd. Je loopt nooit alleen, tenzij je het wenst. Geef even door aan de begeleider als je wilt afhaken.

*Evenals andere jaren streven we er naar om vooraf de route aan de deelnemers te mailen. Meestal is de route ook elke week op de site te vinden. Alle deelnemers van vorige editie krijgen vooraf een mail, waarin wordt gevraagd zich opnieuw op te geven in verband met de Privacywet 2018 (AVG). Nieuwe deelnemers kunnen zich opgeven bij Peter Erpelinck, zie hierboven.