

SurvivalrunFit, iets voor jouw vereniging?

Misschien heb je het her en der al eens voorbij horen komen, SurvivalrunFit. Maar wat houdt dit nu in, en is het ook iets wat zou passen bij je eigen vereniging? In dit artikel bespreken wij het onderwerp survivalrunfit en spreken wij met survivalrunfittrainer Theo van Thor Zwolle, die al jaren met veel succes SurvivalrunFit aanbiedt. Bekijk ook de voorbeeldtraining ter inspiratie.

Wat is SurvivalrunFit?

SurvivalrunFit is een mooie instap voor mensen die willen beginnen aan de survivalrunsport. Survivalrun is een prachtige sport, maar heeft een hoge instap wat mensen soms kan afschrikken. Als je als beginner bij je eerste training aankomt en alle anderen door de touwen ziet vliegen, dan kan dat wat overweldigend zijn. Survivalrunfit is dan een mooie tussenstap.

Bij Survivalrunfit combineer je bootcampoefeningen met hindernissen. Bij oefeningen kun je denken aan sit-ups, push ups, burpees, squats etcetera. Maar ook gewichten als kettlebells, zandzakken en (tractor)banden kunnen gebruikt worden om oefeningen mee te doen. De hindernissen zijn wat makkelijker, en moeten voor iedereen te doen zijn. Denk aan over een net klimmen, staplussen of banden stappen. Een mooie balans tussen het trainen van conditie, kracht en het leren van de klimtechnieken.

Voordelen van Survivalrunfit:

1. Trainen van het hele lichaam. Deelnemers worden fitter en sterker door het hele lichaam te trainen, zodat ze daarna makkelijker instromen, mochten ze dat willen, in een survivalruntraining of wedstrijd.
2. Blessurepreventie. Wanneer beginners met 0 ervaring direct veel hindernissen klimmen, dan kan dit al snel zorgen voor blessures. Vooral de schouders krijgen veel te verduren, zeker wanneer deze nog niet genoeg getraind zijn. Met Survivalrunfit bouw je dit rustiger op, waardoor ook het plezier blijft.
3. Als trainingsgroep spreek je een bredere doelgroep aan. Met survivalrunfit trainingen bereik je ook de mensen die anders zich wellicht niet hadden aangemeld bij de vereniging.



Waar moet ik aan denken bij het aanbieden van een survivalrunfittraining?

Het belangrijkste is dat het echt een instaptraining moet zijn. Maak de training niet te moeilijk en te zwaar. Zorg ervoor dat de training aanpasbaar is op het niveau van de deelnemers. Denk aan een zwaardere versie en een lichtere versie, en geef een alternatief aan een deelnemer wanneer je ziet dat bepaalde oefeningen te zwaar zijn.

Zorg voor afwisseling in de oefeningen. Bedenk voor jezelf welke spiergroepen je wilt trainen, en vooral welke je niet *te veel* wilt aanspreken. Een training met erg veel armspieren in combinatie met hindernissen klimmen kan gedurende een periode sneller voor blessures zorgen. Ter voorbeeld; Een rondje squats, push ups, sit-ups wisselt elkaar meer af in spiergroepen dan een rondje push ups, pull ups en shoulder presses (met de armen uitdrukken van gewicht).

Het is leuk en leerzaam als er ook echt aandacht aan klimtechniek besteed wordt. De hindernissen zijn voor veel deelnemers echt een graadmeter van hun progressie. Wanneer iemand een hindernis haalt die zij eerst niet konden halen, dan geeft dat veel voldoening. Uiteindelijk is het natuurlijk een mooi streven om deze sporters ook aan survivalruntrainingen/wedstrijden mee te laten doen, mits de sporter dit ook zou willen!

Ervaringen/tips van survivalrunfit trainer Theo van Thor Zwolle

Theo van Cappellen geeft al een aantal jaren survivalrunfit training bij Thor Zwolle. Hij merkt daar de populariteit van survivalrunfit. Er zijn avonden waarbij er meer deelnemers zijn voor de survivalrunfittraining dan voor de reguliere survivalruntraining. Niet heel gek volgens Theo. Theo vertelt dat dit komt doordat de instap simpelweg een stuk lager is, en Thor daardoor een breder publiek aantrekt voor deze trainingen dan voor pure survivalruntrainingen.

De aantrekkingskracht zit niet alleen in de lagere instap, maar ook in de afwisseling van (bootcamp)oefeningen en hindernissen. Deze afwisseling maakt de training leuk en zorgt ervoor dat de kracht getraind wordt om bijvoorbeeld goed aan de armen te kunnen hangen in de hindernissen.

Een tip voor de trainers is dat het wel handig is als je, naast klimtechniek kennis, ook een goede basiskennis hebt van de oefeningen die je aanbied. Je wilt natuurlijk wel dat deelnemers sterker worden, maar niet dat ze door verkeerde uitvoeringen sneller tegen blessures aanlopen.

Concluderend kan gesteld worden dat de vorm van survivalrunfittraining een blijvertje is in de survivalrunsport. Om de survivalrunsport ook in de breedte te laten groeien, is het belangrijk dat er een instap is voor mensen die nog niet de kracht/techniek hebben om direct voor de leeuwen te worden gegooid bij de survivalruntraining.



SurvivalrunFittraining Voorbeeld

Trainingsoverzicht

Datum: 07-06-2024

Tijd: Vrijdagavondtraining 19:30

Locatie: Barnstacle

Trainer(s): Thom van Cappellen

Materiaal: Elastieken voor warming-up, kettlebell, timer.

Training

	Beschrijving	Duur
Onderdeel 1: Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> • 5' inlopen • Mobiliteitsoefeningen • Stretches • Alle spiergroepen warm maken 	15 minuten
Onderdeel 2: Circuit	<p>Kracht oefeningen voorafgaand aan de kern van de training. De oefeningen zijn bedoeld om het lichaam sterker te maken, om daarmee weer blessures te voorkomen en om meer kracht te hebben in de hindernissen.</p> <p>40 seconden oefening, 20 seconden rust.</p> <p>Onderstaand circuit 5 keer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Australian pull ups • Kniehef (liggend of aan stang) • Squats (met gewicht) 	15 minuten
Onderdeel 3: Klimtechniek	<p>In deze training gaan we bezig met:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voetklem (Swingover) - Apenhang (Opdraai) - Monkey bar (Sport overslaan) 	25 minuten

	Rood is de moeilijkere versie voor diegene die al wat meer uitdaging aankan. Bij tijd over ruimte om specifieke klimvragen/technieken te behandelen.	
Onderdeel 4: Workout	<p>Deelnemer loopt 1 ronde van 300 meter. Na deze ronde volgen onderstaande oefeningen. Na de oefeningen 3 hindernissen (in het blauw beschreven).</p> <p>Wanneer 1 ronde klaar is, begin je weer met 300 meter rennen, oefeningen en dan de hindernissen van ronde 2, etcetera tot je klaar bent met ronde 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 burpees - 10 jumpsquat - 10 push up - 30 mountain climbers <p>Hindernissen:</p> <p>Ronde 1: Staplussen, over net, banden stappen.</p> <p>Ronde 2: Apenhang, balktik met hand/swingover, monkey bar.</p> <p>Ronde 3: Bandensleep, tarzanzwaai, over de zwevende balkjes.</p> <p>Ronde 4: Hindernis/combi naar keuze, onder of over net klimmen, touwen (met schotels) zijwaarts.</p>	25 minuten
Onderdeel 5: Cooling Down	Uitlopen en rustige stretches, hartslag weer laten zakken.	5/ 10 minuten

Ben jij nu als trainer of trainingsgroep enthousiast geworden over survivalrunfittrainingen en je zou wat meer informatie willen? Neem contact op met thom.vancappellen@survivalrunbond.nl!

