

*Trainingsplan/lesplan Survivalrun voorbeeld algemeen 4 weken voor een survivalrun*

Trainer: Michiel de Ruyter		Aantal atleten: 24		Datum :		Doel: Training 4 weken voor wedstrijd X (KSR, MSR en LSR)	
Groep: Maandagavond (beginnende en reguliere volwassenen die af en toe een wedstrijd lopen)				Locatie:		Assistenten: ja/nee en aantal:	
Tijd	Subdoelen	Organisatie (materiaal, indeling, veiligheid)	Leervoorstellen/ methodiek	Didactische aanwijzingen			
19.30	Inleiding		(Veteranen 15min voor training alvast in laten lopen samen met LSR en MSR atleten)	Kunnen praten met elkaar			
19.32	Verhoging lichaamstemperatuur en stimulatie gewrichtssmering	Rondgang met losmakende oefeningen	Polzen, armen voor- en achterwaarts, scharen met romp,	Rechtop lopen, armen nakijken Ritme van laag naar steeds hoger			
19.40	Activatie kracht en elasticiteit	2-tallen tegenover elkaar	Voorligsteun en handen bij elkaar wegtrekken Hoofd/schouders/knieën/teen burpees, bandensleep, ronde met balk	Lichaam recht Blijf elkaar aankijken Met bandensleep je hardlooptempo en paslengte toepassen			
19.55	Transfer loopscholing – hardlopen	Reactieoefening waarbij iedereen alternerend in een blok staat met ruimte om de groep van ca 10m rondom	Vanuit 'atletenstand' snel als mogelijk reageren op verbale of visuele aanwijzingen <ul style="list-style-type: none"> <li>• steigerung 60m (tot 80%)</li> <li>• steigerung 80m + apenhang</li> <li>• steigerung 80m + swing-over</li> <li>• steigerung 80m + ringen en pakplanken</li> </ul>	Klimsnelheid cf hardloopsnelheid			
19.55	Uitleg kern training			Gebruik stuurkaart!!			
20.00	Voor langere duur meer kracht kunnen leveren met klimmen (snelheid van klimmen) en lopen (ritme x lengte)  (Vermogen; verhogen gemiddelde hardloop- en klimsnelheid)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hindernissen nummeren;</li> <li>• combi's van 2(KSR), 3 (MSR) of 4H (LSR) waarbij je verticale hindernis afwisselt met horizontale;</li> <li>• hindernissen kiezen die in betreffende wedstrijd voorkomen;</li> <li>• hindernissen numeriek volgen;</li> <li>• pilon als referentiepunt 100m voor en na combi.</li> </ul>	Loop nét boven je wedstrijdtempo 100m naar een hindernis, neem deze hindernis op hetzelfde tempo als het hardlopen, stap uit de hindernis, loop 800m nét boven wedstrijdtempo direct gevolgd door 2H (JSR/KSR), 3H (MSR) of 4H (LSR). Na laatste hindernis zet je 100m aan. Na een set dribbel je 200m rustig uit, 50m wandelen en dan door met de volgende set. In totaal doe je dit 2x 4x met 2 minuten rust tussen de sets en 4'tussen de series.  (8x // 100m / 1H / 800m / 2-4H / 100m) P2' SP4'	Hindernissen net boven wedstrijdtempo klimmen Tijdens hardlopen kan je nog net 1-2 woorden lossen (Tempo Z4L tot Z4H)  Set en serie pauze dmv actieve rust door 200m dribbel en 50m wandelen			
20.50	Verbeteren van 1-2 klimtechnieken (klimefficiëntie) waarvan groep denkt dat deze problemen opleveren in aankomende run						
20.55	Lichaam geleidelijk retour naar rustsituatie (homeostase)		600m met elkaar uitlopen met tussendoor armen, romp en schouders draaien	Tempo geleidelijk naar beneden.			
21:00	Afsluiting		Licht statisch rekken van beneden naar boven. Nadruk op onderarmen, schouderbladen, kuiten en billen/hamstrings	Licht statisch rekken tot myotatische peesreflex			