



Info Middellange Afstand





Welkom bij atletiekvereniging Hollandia! Met dit informatieboekje willen we je enthousiast maken voor de middellange afstand (MiLa).

Middellange Afstand

De trainingen voor de MiLa-groep zijn gericht op het zo goed en snel mogelijk kunnen lopen van afstanden tussen 400 en 3000 meter. De focus ligt op 800 en 1500 meter maar andere afstanden en estafettes horen er gewoon bij. Cross- en wegwedstrijden (5-10 km) worden voor de tempohardheidstrainingen gebruikt. Middellange afstandslopers combineren uithoudingsvermogen met een hoge snelheid en moeten ook slim en tactisch kunnen lopen. We ontwikkelen snelheid, kracht, aerobe capaciteit en vermogen, anaerobe capaciteit en vermogen, lenigheid, acceleratie, coördinatie en tempohardheid.

De groep

De MiLa-groep is er voor prestatiegerichte baanatleten, senioren en masters, binnen de breedtesport (amateurbasis).

Juniores A (U20) zijn ook van harte welkom.

De trainingen

De baantrainingen worden op dinsdag- en donderdagavond verzorgd (19:00-20:30). Voor krachttrainingen wordt de mogelijkheid geboden om zondags van 12:00 tot 14:00 uur in het krachthonk te trainen. Voor de geplande heuvel op/af trainingen in Schoorl sluiten we, indien mogelijk, aan bij de sprint- of langeafstandsgroep. Kan je een keer niet op de reguliere tijdstippen? Geen probleem, ook op andere momenten, dat de baan of het krachthonk open is, ben je van harte welkom om jouw MiLa-training uit te voeren.

Jaar- en Wedstrijdplan

We kennen per jaar drie wedstrijdperioden:

- NK-Indoor (masters, senioren)
- Competities en NK-outdoor (masters, senioren)
- Competities (masters, senioren) en de clubdag

1	4	9	18	27	36	41	46	52
VP2	WP	TP	WP	TP	WP	OP	VP1	VP2

Tijdens de wedstrijdperioden worden de persoonlijke records aangescherpt, clubrecords verbeterd, competitiepunten verdiend en voor medailles geknokt.

Het meedoen blijft wel altijd het belangrijkste! Dus ook met wat minder talent hoor je er helemaal bij!

Trainingschema's

Vanuit het Jaar- en Wedstrijdplan worden de maandschema's gemaakt die via de website van AV Hollandia kunnen worden ingezien, afgedrukt en gedownload. Per week worden er, afhankelijk van de trainingsperiode, baanwedstrijden, wegwedstrijden (tot 10 km), duurlopen, intervalprogramma's, krachttrainingen en/of crosstrainingen geprogrammeerd.

We kennen vier trainingsperiodes: Voorbereidingsperiode 1 (VP1), Voorbereidingsperiode 2 (VP2), Wedstrijdperiode (WP) en Overgangperiode (OP). Als twee wedstrijdperiodes elkaar snel opvolgen wordt VP2 als tussenperiode (TP) gebruikt. Binnen de periodes kennen we opbouw- en recuperatieweken.

Het schema is zo opgezet dat atleten van vrijwel elk niveau er een goed houvast aan hebben.

Wedstrijdlicentie, -tenue

Er zal zoveel mogelijk in groepsverband aan wedstrijden worden deelgenomen. Hierbij stimuleren de atleten elkaar om optimaal te presteren. Een wedstrijdlicentie is bij deelname aan competitiewedstrijden en kampioenschappen

verplicht. Ook geldt daarvoor dat deelname alleen mogelijk is in een AV Hollandia clubtenue. Onze clubkleding bestaat uit een rode korte broek/tight en een rood T-shirt/hemdje/top met clubembleem. Het deelnemen aan instuifwedstrijden (XL-circuit, etc.), competitiewedstrijden en NK's is geen verplichting maar wordt wel gestimuleerd en gewaardeerd.

Trainingskamp

Bij voldoende animo organiseert de trainer, eenmaal per jaar, rond begin april, een trainingsstage van 5 tot 7 dagen in Portugal. We trainen dan 1 à 2 keer per dag. Er zal voldoende ruimte zijn voor ontspanning en bezoeken aan bezienswaardigheden. Bij de trainingen wordt gebruik gemaakt van de natuurlijke omgeving. De kosten zullen zo laag mogelijk worden gehouden (simple accommodatie, kamperen, deels zelf koken).



Communicatie

Via diverse media word je op de hoogte gehouden van nieuws en wedstrijden. Zie daarvoor: www.avhollandia.nl / facebook en het clubblad dat 4 keer per jaar verschijnt. De MiLa-groep maakt actief gebruik van WhatsApp om elkaar te informeren. Op de website is alle informatie over de vereniging te vinden. Specifiek voor MiLa: /loopgroep/di-en-do-groep/ en /trainingsprogramma-loopgroepen/maandschema-groep-f/



Kleding en schoeisel

Je hebt in ieder geval goede hardlooptrainingsschoenen en -kleding nodig. Wedstrijdschoenen en spikes zijn niet noodzakelijk. Houd rekening met de weersomstandigheden. Kies voor meerdere lagen, dan kan er altijd iets uit of aan.

Sportverzorging

Op maandagavond kan een afspraak gemaakt worden met de sportverzorgers voor advies, tapen of een sportmassage. Meer informatie is terug te vinden op de website onder vereniging/sportverzorging.

Lid worden

Je mag vrijblijvend vier keer meetraineren. Ga naar de baan en spreek één van de aanwezige trainers aan en zij zullen je verder introduceren. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar.

Meewerkrooster

Van de leden wordt verwacht dat zij minstens een keer per jaar helpen bij een activiteit. Daarvoor wordt in het begin van het jaar een meewerkrooster verspreid via de website en het clubblad. Middels een formulier kan je opgeven waarbij je wilt helpen.

Het adres

AV Hollandia is te vinden op de **Blauwe Berg 2, 1625 NT, Hoorn**

