

## LOOPGROEPEN VAV

Naam van de groep	RuSRunnerS		
Trainer	Ruud Sokolowski	E: rsokolowski@xs4all.nl	T: 0651-553855
Assistent trainers	Monique Schoonderbeek	E: monique.schoonderbeek@setterhouse.com	
	Albert ter Maten	E: a.p.ter.maten@orange.nl	
	Eisse Knot	E: eknot@xs4all.nl	
	Bert Leppers	E: b.leppers@zonnet.nl	
	Herman Groothedde	E: hj.groothedde@hetnet.nl	
Doelgroep	Prestatiegerichte loper		
Profiel / niveau	Prestatiegericht / regelmatig trainen 70 min. aanéén kunnen hardlopen Tempo: vanaf 10 km/uur = 6:00 min/km 40 - 55 min over de 10 km		
Basis	2x tot 3x per week trainen		
Trainingsdoelen	> 10km ~ < 21,1km (optioneel: hele marathon) Verbeteren PR's Verhogen basis snelheid Verbeteren looptechniek Verbeteren algehele fitheid		
Trainingen	Volgens 4 - 5 wekelijks schema Gebaseerd op de max HF en de Zoladz test		
Inhoud van de trainingen	Warming up (inlopen, losmakende oefeningen) Looptechniek training Tempotrainingen, fartlek, heuvel- en circuittrainingen, duurlopen interval, piramideloopen, minutenlopen Cooling down / core stability		
Trainingstijden	Dinsdag	19:30-20:45	Atletiekbaan
	Donderdag	19:30-20:45	Weg of bos P
	Zaterdag	09:00-10:15	Bos (even weken)
		09:00-10:30	Bos (oneven weken)
Locaties	Baan	Spitsbergenweg 48, 3902 HL Veenendaal	
	Bos <b>P</b>	Prattenburg, einde Cuneraweg, begin fietspad naar Elst	
	Bos <b>K</b>	Kwintelooyen, Oude Veensegrindweg Rhenen (zandafgraving)	
	Weg	Vertrek vanaf de atletiekbaan	
Wanneer	s zomers	('s avonds) Baan en bos (P of K)	
	s winters	('s avonds) Baan en weg	
	Zaterdag	altijd in het bos (P of K)	
Sociale activiteiten	Iedere eerste dinsdag vd maand: "Koffie Plus" Lief en leedpotje 1 of 2x per jaar een etentje en/of BBQ En wat zoal bedacht wordt. Vrijwilligerswerk bv meehelpen bij de Heuvelrugloop		
Prestatielopen wedstrijden	Selectie van een aantal loopevenementen O.a. onze eigen Van Dijk Projecten Heuvelrugloop		