

TRAININGSPROTOCOL

Datum: 1 december 2015

Doel protocol: Dit trainingsprotocol geeft een afsprakenkader tussen trainer en deelnemer aan de door RTC aangeboden trainingen. De hier beschreven afspraken zijn voor zowel trainer als sporter een handvest om duidelijkheid te verschaffen over het verloop van de trainingen en de verantwoordelijkheid van trainer en deelnemer. Het protocol is een vast agendapunt bij het reguliere trainersoverleg waar het door de betrokken trainers en de trainingscoördinator wordt geëvalueerd en indien nodig zal worden aangepast. Zodoende blijft het protocol een actueel document.

RESIDENTIE
TRIATHLON CLUB
RTC DEN HAAG
DUURSPORTVERENIGING



HARDLOOPTRAINING

Algemeen

- Hardlooptrainingen worden het gehele jaar door aangeboden. De vaste trainingsavond (weg-/crosstrainingen) is op donderdag. De trainingstijden staan vermeld in de Tribune.
- In het zomerseizoen (tot aan 1 oktober) wordt er tevens techniektraining op de baan aangeboden. Dit is zeer geschikt voor de startende lopers en lopers die terugkomen van een blessure, maar ook voor de ervaren lopers om hun looptechniek verder te verbeteren.
- Daarnaast wordt er op zaterdag periodiek een aantal specifieke trainingen gegeven (bijv. crosstrainingen, duurlooptrainingen)
- De locatie voor de baantraining is op de baan van atletiekvereniging Sparta in het zuiderpark te Den Haag. De weg- en crosstrainingen worden vanaf HPSV in het zuiderpark (winter) of vanaf PGS-Vogel te Kijkduin (zomer) gegeven.
- Tijdens de hardlooptrainingen op de openbare weg worden de verkeersregels gerespecteerd.

Vorbereiding

- Om de training te kunnen volgen moet de deelnemer zorg dragen voor hardloopkleding en hardloopschoenen, en wanneer het donkerder wordt (winter) voor een reflecterend hesje of andere reflecterende of lichtgevende hulpmiddelen.
- De deelnemer bezit voldoende conditie om een training te kunnen volgen. Indien hier twijfels over zijn of indien de deelnemer medische beperkingen/risico's heeft, wordt in overleg met de trainer bepaald of, en in welke vorm, deel kan worden genomen aan de training.
- Er wordt minimaal in 2 groepen getraind. Voor de snelle groep geldt dat de deelnemer minimaal 1,5 uur achter elkaar moet kunnen lopen (de gelopen afstand tijdens de training (van 1,5 uur) bedraagt 14-16 km). Voor de middengroep geldt dat de deelnemer minimaal 1 uur achter elkaar moet kunnen lopen (de gelopen afstand tijdens de training (van 1,5 uur) bedraagt 12-14 km).
- Bij de hardlooptrainingen wordt rekening gehouden met niveauverschillen tussen de deelnemers. Indien nodig wordt het te lopen parcours zo gekozen dat met verschillende deelnemer niveaus toch een training kan worden gegeven.
- De trainer geeft een briefing aan alle deelnemers, waarbij wordt medegedeeld hoe de training verloopt, welke route er gelopen wordt, en welke omstandigheden extra alertheid van de deelnemer vereisen (gladheid, weersgesteldheid, etc.).

Training

- **Warming up:** Nadat een stukje is 'ingelopen', wordt door de trainer een warming up aangeboden. Deze bestaat uit een korte serie oefeningen met als doel de spieren los te maken om kramp en blessures te voorkomen.
- **Kern:** De kern van de training bestaat uit een hardlooptraining welke door de trainer wordt opgesteld (interval, piramide, duurloop, etc.). Tijdens de training geven deelnemers gehoor aan de aanwijzingen en instructies van de trainer. De deelnemers blijven zoveel mogelijk bij elkaar lopen en houden elkaar in het oog. Bij een intervaltraining kan bijvoorbeeld afgesproken worden dat men na het intensieve deel gaat 'vegen' (snelle deelnemers keren om en dribbelen rustig terug richting de langzamere deelnemers)
- **Cooling down:** door de trainer wordt een korte serie oefeningen aangeboden waarna het verloop van de training kort wordt geëvalueerd met de deelnemers.