

AV Hollandia MiLa-groep

Per 1-1-2020 is AV Hollandia gestart met een **MiddelLange**-afstandsgroep. 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.

Doelgroep

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

Periodisering

Bij het samenstellen van de trainingsschema's wordt het periodiseren toegepast. We kennen vier perioden: Voorbereidingsperiode 1 (VP1), Voorbereidingsperiode 2 (VP2), Wedstrijdperiode (WP) en Overgangperiode (OP). Als twee wedstrijdperioden elkaar snel opvolgen wordt VP2 als tussenperiode gebruikt. Tijdens de wedstrijdperioden worden de persoonlijke records aangescherpt, clubrecords verbeterd, competitiepunten verdiend en voor medailles geknakt. Het meedoen blijft wel altijd het belangrijkste! Dus ook met wat minder talent hoor je er helemaal bij!

Jaar- en wedstrijdplan

We kennen per jaar drie wedstrijdperioden:

WP 1: NK Indoor (masters en senioren)

WP 2: Competities en NK outdoor

WP 3: Competities en clubdag

Wegwedstrijden (tot 10 km) zijn, vooral binnen VP2, in het schema opgenomen. Het als groep naar deze wedstrijden toe te gaan wordt actief gestimuleerd.

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

Weekplan

Het principe van opbouw- en recuperatieweken zal worden gehanteerd. We hanteren een schema van twee weken opbouw, gevolgd door een week recuperatie. De baantrainingen worden op dinsdag- en donderdagavond verzorgd. Voor krachttrainingen wordt de mogelijkheid geboden om onder leiding van Iwan en/of Henk Jan op zondag van 12:00 tot 14:00 uur in het krachthonk te trainen. Voor de geplande heuvel op/af trainingen in Schoorl sluiten we zondagsmorgens aan bij Frank Hilberts. Een andere mogelijkheid is aansluiten bij de duintraining voor de langeafstandslopers onder leiding van Karin Voogt.

GROEP F	VP1	VP2	WP	OP	
Trainingen/week	5	5 à 6	4 à 5	4	stuks
Baantrainingen/week	2	2	2	1	stuks
Duurlopen	2	2	2	1	stuks
Alternatief		1		1	stuks
kracht	1	1	1	1	stuks
Opbouwweek	25-30	30-40	15-20	NVT	kilometer
Recuperatieweek	20-25	25-30	NVT	15-20	kilometer
Max. km. duurloop	15	10	8	12	kilometer
Max. op de baan	6	8	4	4	kilometer

De schema's worden samengesteld in het planningssysteem en per maand gepubliceerd op de website van AV Hollandia (Groep F). Het hoofdprogramma (Kern 2) wordt uit het keuzemenu van het planningssysteem gekozen. In het opmerkingenveld zal worden weergegeven volgens welk menu de Warming Up, Kern 1 en de Cooling Down zal worden verzorgd. De menu's worden in de loop van de tijd samengesteld en continue aangepast c.q. verbeterd door de trainer. De menu's zijn niet openbaar.

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.

Trainingsstage

Bij voldoende animo organiseert de trainer, een maal per jaar, rond begin april, een trainingsstage van 5 tot 7 dagen. 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 (simpele accommodatie, kamperen, deels zelf koken).