

2025
APRIL

TRIM
SLIM

Sportief en
ongedwongen



DIGIFELITS

Nieuws van het Bestuur

Beste allemaal,

Wat genieten we allemaal van het mooie weer. Oké 's morgens is het soms best koud. In de avonden lijkt het koud, maar is het prachtig wandel- en hardloopweer. We hebben helaas met de kersenbloesemtocht weinig geluk gehad met de bloesem, zelfs de zaterdag daarna was de bloesem nog maar heel matig. Op de zondag erna plopte werkelijk de bloesem uit de dopjes! Prachtig was het en veel van jullie zijn alsnog geweest, zag ik langskomen op de socials.

Er staat weer heel wat op de planning voor de komende tijd:

- De volgende verplaatsing wordt de paasverplaatsing in het Kotterbos. Ik ben benieuwd wat er verzonnen is!
- Voor de ALV van 14 april heeft iedereen als het goed is de convocatie gekregen. Er is een winstwaarschuwing en we lopen het afgelopen jaar nog even na. De penningmeester heeft controle gehad. We zijn nog op zoek naar versterking in het bestuur. Karin heeft het nodige te stellen met de kledinglijn voor trainers en leden. We hopen dat de notaris de statuten klaar heeft.
- Uiteraard staat de Noorderplassenloop op het programma.

De hardlooptrainers hebben zich voor de zomer een lolletje beloofd op het initiatief van René. In de maanden juli en augustus wordt er elke week op een ander locatie getraind. Die locaties worden in de Digiflits vermeld! Uiteraard zijn de wandelaars ook van harte welkom.

We gaan proberen of dit concept bevalt.

De MOA is dit jaar ook gewoon vanuit de Draaikolk. We gaan het ons niet al te ingewikkeld maken.

Verder zijn Wilma en Carola bijna klaar met hun trainerscursus. Ze zijn hier en daar al wel bereid gevonden om in te vallen. We zijn heel blij met de nieuwe aanwas, altijd fijn frisse ideeën. Om die reden zijn Rietje en Barbara op bijscholing geweest in IJsselstein.

Al met al was het een mooie maand en we gaan ook een leuke maand tegemoet.

Namens het bestuur,

Barbara K. van Dam
Voorzitter TrimSlim



Nieuws
van het
Bestuur



(Activiteiten) Agenda 2025

April	12 14	Paasloop ALV	
Mei	13	5 km Testloop Starters	
Juni	7 26	Verplaatsingstraining Noorderplassenloop	
Augustus	4-8	MOA	
September	6	Verplaatsingstraining (avond)	
Oktober	4	Verplaatsingstraining	
November	8-14	Prestatieweek	

NB onder voorbehoud van wijzigingen.

Trim Slim Shirt

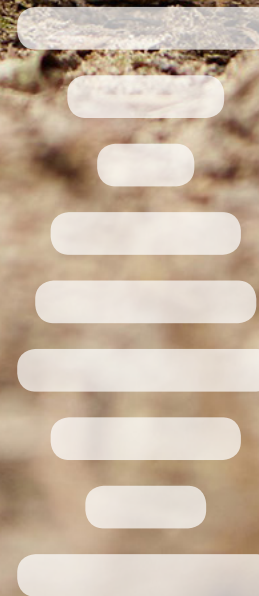
Het blote-armen-seizoen komt er aan... Wie heeft er nog geen Trim Slim shirt?

Het sportshirt is van uitstekende kwaliteit. De ledenprijs is dit jaar 12,50 euro. Wil je er een bestellen? Stuur dan een mailtje naar trainingszaken@trimslim.nl onder vermelding van je naam en de gewenste maat. De betaling gaat via een betaalverzoek. In de Draaikolk liggen shirts om te passen, vraag hiernaar aan je trainer.

Karen



Algemeen
Nieuws

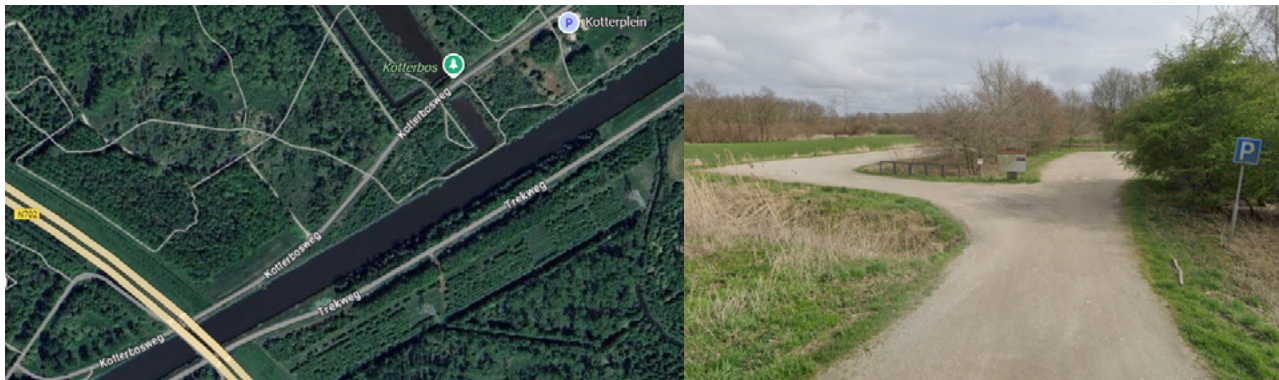


Paasloop

Zoals jullie eerder hebben kunnen lezen, is op zaterdag 12 APRIL de Paasloop. Dit is speciaal een week voor Pasen, zodat iedereen erbij kan zijn en mee kan doen!



En dit jaar is er een special thema : **'A touch of yellow'**. Vergeet niet om iets **geels** aan te trekken, bv. een geel shirt, een gele trui, gele sokken, maar dit kan bv. ook een gele haarband of geel strikje zijn!



Let op: over de verzamelplek schijnt enige verwarring te zijn ontstaan!! We verzamelen aan de **parkeerplaats van het Kotterplein**, te bereiken via de Kotterbosweg. Alle disciplines, ook de startgroep hardlopen, gaan een mooie route door het Kotterbos lopen.

Deze locatie is niet met het ov te bereiken, je kan evt. carpoolen met andere leden, maar op de fiets komen kan natuurlijk ook.

Tot 12 april!



Algemeen
Nieuws

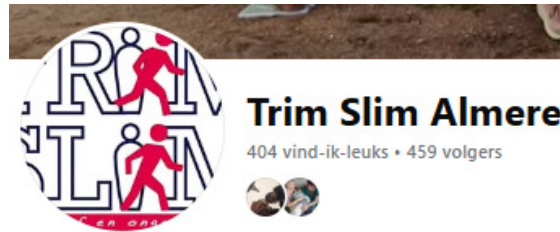


Communicatie

In de afgelopen periode ben ik weer druk bezig geweest om de activiteiten van Trim Slim te promoten en contacten te leggen met andere organisaties zoals het Kersenbloesemfeest om activiteiten te combineren.

Zo was er in maart de Kersenbloesem verplaatsingstraining in de Regenboogbuurt. Hopelijk kunnen we als Trim Slim volgend jaar met een aantal trainers en leden ook bij het Kersenbloesemfeest zelf aanwezig zijn, om zo onze vereniging te promoten. Dat zou een mooie win-win zijn!

Tijdens de betreffende verplaatsingstraining is voor het eerst de mogelijkheid gegeven om mensen op proef mee te laten doen met Nordic walking, hardlopen of sportief wandelen. Deze actie heeft ons een nieuw lid opgeleverd. Daarom wordt er vaker de gelegenheid gegeven om mensen op proef mee te laten doen met Trim Slim.



trimslimalmere Following Message +9 ...

148 posts 70 followers 45 following

Trim Slim Almere

Trim Slim is een recreatieve vereniging in Almere voor hardlopen, sportief wandelen en nordic walking.

www.trimslim.nl

Verder was ik benaderd door de organisatie van de Weerwater run of wij vrijwilligers voor deze run hebben, daar staat financieel een leuke vergoeding tegenover, die ten goede komt aan onze club. Helaas blijkt daar weinig animo voor te zijn, maar dit zou onze vereniging ook weer positief onder de aandacht kunnen brengen in Almere. Aanmelden kan nog steeds via evenementen@trimslim.nl (voor meer info zie Digiflits maart '25).

Via [Facebook](#) en [Instagram](#) probeer ik zoveel mogelijk foto's van trainingen en andere Trim Slim activiteiten te delen. Ik ben dan ook heel blij met de foto's, die daarvan worden gedeeld in de diverse appgroepen.

Voor de start cursus hardlopen heb ik voor het eerst geadverteerd via Facebook en dat heeft een aantal nieuwe starters opgeleverd. Hiervan gaan we vaker gebruik maken.

Met Martin heb ik overleg gehad over de [website](#), hier staan inmiddels ook foto's van evenementen op. Zo krijgen we een archief met foto's van allerlei activiteiten, die we hebben gedaan.

Irma

Communicatie Trim Slim
evenementen@trimslim.nl



Algemeen Nieuws



Bijtscholing Hardlopen in IJsselstein

Op zondag 6 april zijn Rietje en Barbara op bijscholing geweest. Het is altijd leuk om weer nieuwe dingen te leren en te merken dat je sommige dingen al best leuk en goed doet. Zoals het ontvangen van nieuwe leden en de startersgroepen. Daar hebben we een prima aanpak in. Ook het feit dat we soms een doorstart cursus doen, blijkt de tip van de dag.

We hebben uitleg gehad over nieuwe materialen en vooral de nut en noodzaak van de carbon platen in hardloepschoenen. Daardoor zou je makkelijker en ook nog sneller kunnen gaan... als je heel hard kan lopen! Voor de anderen is het toch een stuk minder nuttig en wel een hele dure schoen. De ontwikkeling zet zich wel door naar een meer hybride schoen (nee die gaat niet elektrisch en vanzelf).



In de praktijk heeft Rietje zich weer door Leo laten bijscholing in de FUN factor. We zijn beiden naar een oefensessie Fascia geweest (hoe voorkom je blessures): een soort van netwerk dat zorgt dat je lijf bij elkaar blijft en ook maakt dat je soms pijn krijgt, terwijl er iets anders aan de hand is. Best bijzonder om over na te denken. Maar vooral ook heel veel oefeningen ter preventie van de nodige blessures, zoals de hardloopknie, de pijn in je bil, de achillespees blessure etc. Dus als er ineens oefeningen voor de core komen, dan weten jullie waar het vandaan komt! Veel van de oefeningen die we al bij de core stability training deden, kwamen nu in ineens weer langs. Hoe mooi is dat!

Ik ben ook nog naar een bootcamptraining, zonder materialen geweest. Tja, dat kunnen Rietje en ik prima, daar passen ook de core-trainingen prima in, alleen aanpassen aan de ondergrond en klaar. Maar er zaten ook hele leuke oefeningen tussen; jullie gaan ze merken!



Verder is er nog een mogelijkheid om yoga4running te volgen. Dat is best pittig kan ik jullie zeggen. Dus dat houden we nog even in het vat.

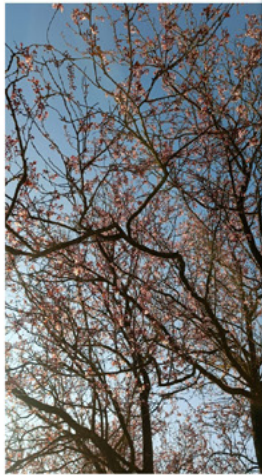
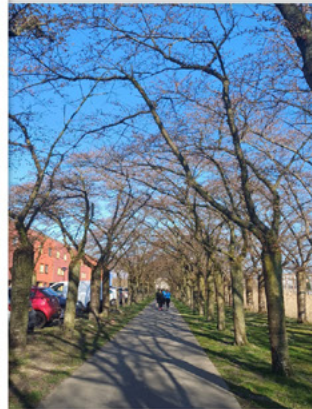
Al met al is het best een onderneming op de zondagochtend naar en terug vanuit IJsselstein. Het levert wel weer heel veel inspiratie op!

Rietje en Barbara



Hardloop
Nieuws





Verplaatsingstraining Kersenbloesem



De 20 van Alpen



En dan is het oudejaarsdag 2024 onder het genot van prosecco en oliebolletjes en een lichte groepsdruk op de surfclub in Alpen (hoe verzin je het...) neem ik de uitdaging aan om de 20 (km) van Alpen te gaan hardlopen. Beetje overmoedig en ergens in mijn achterhoofd nog het debacle van de halve van Enschede (iets met bezemwagen -na 10 km- en een doos bananen).

Maar goed, dus weer in de benen en focus op het eerste loopje van het jaar (nog 7 loopjes te gaan). De aanloop ging lekker en zo sta ik dan ook vol goede moed aan de start op zondag 9 maart.

De start is om 13:15 uur en in het startvak merk je al dat het aardig warm is, voor de eerste keer dit jaar.

De eerste kilometers gaan aardig maar ik merk al snel dat de warmte heel wat met je doet en dat ik het, tijdens het lopen, niet bijgesteld krijg. Gelukkig wordt de 20km in twee ronden gelopen en dat samen met veel publiek maakt het wat dragelijker. Op kilometer 17/18 hoor ik iemand achter mij zeggen "Wat is het warm he, Marco?" en zie ik Arnold en Anita aankomen. Gezamenlijk lopen we naar de finish en hebben we het toch maar weer gedaan..... (wetende dat mijn uitdager is gestopt bij 10 km).

De 20 van Alpen is een leuk loopje en met mooi weer is het gezellig druk langs het parcours. Ga ik deze volgend jaar weer doen???? Eerste maar eens mijn hardloop kalender afwerken en afwachten hoe de oliebolletjes dan smaken.

Iedereen een leuk, gezond en sportief loopseizoen gewenst.

Marco



Hardloop
Nieuws



Zeeland voor de 12 provincies challenge

Voor mijn 12 provincies challenge was dit weekend (15-16 maart) Zeeland aan de beurt. De dag voor de loop sightseeing door de stad Brugge zonder doel. We hebben daar een hotelletje gepakt, vanwege de reistijd. Het is fris, veel wind maar wel zon. We kwamen spontaan in een carnavalsoptocht terecht. Ook een Belgische patatje stoofvlees mocht op deze trip niet ontbreken, net als geocaching en het vinden van een cache.



De dag van de loop rijden we in een halfuurtje van Brugge naar Sluis. Ophalen startbewijs en dan wachten op het startschot. Het was worstelen tegen de wind in zelfs op de terugweg dacht ik hem in de rug te krijgen, maar mooi niet dat werd rechts van op zij! Bijna alleen maar lopen op open vlakte. Maar we hadden wel zon. De helft van de route ging door België maar gelukkig heb ik mijn paspoort niet nodig gehad. Voldaan over de finish en weer een medaille in de pocket.

Geesken



Hardloop
Nieuws



Lenteloop 10 km – (nieuw PR en mentale winst)

Vandaag stond de Lenteloop 10 km op het programma. Al dagen zat het in m'n hoofd – dat ene doel: onder de 50 minuten lopen. De zenuwen zaten er goed in, maar ik wist: dit moet lukken. En dat lukte inderdaad: 48:32 op de klok. Een nieuw PR.

Vanaf het begin had ik focus. Ik vond een duo dat precies 5:00/km liep – perfect tempo. Ze liepen strak en constant en ik besloot aan te haken. De eerste drie kilometer vlogen voorbij. Daarna voelde ik dat ik meer in me had, dus ik verliet hen en ging alleen verder. Dat was het moment waarop het mentaal zwaarder werd.

Maar toen kwam Barry (niet zijn echte naam).

Hij liep ineens naast me – ik had hem ongemerkt al een kilometer 'gehaast'. Hij moest de 30 km doen, maar liep exact mijn tempo. "We gaan lekker," zei hij. Toen ik hem vertelde dat ik onder de 50 minuten wilde blijven, zei hij zonder twijfel: "Dat gaat jou lukken."

Vanaf dat moment ging het weer. De zwaarte viel van me af, ik zat er weer in. Ondertussen had ik Eye of the Tiger en Gonna Fly Now op repeat – de hele loop lang. Geen afleiding, alleen ritme en drive.

Bij het sluisje zag ik ineens m'n vader achter me – heel de race nog niet gezien. Barry keek opzij en zei: "Die haalt ons nooit meer in." En dat bleek. We liepen samen door tot de 9e kilometer, gaven elkaar een laatste "succes" en toen zette ik aan.

Het enige waar ik aan dacht was die zin van David Goggins:

"When you think you're done, you're only at 40%"

Ik was moe, maar lang niet leeg.

Eindtijd: 48:32. Een dikke PR. Een mentale overwinning.

Volgende doel? Onder de 45. En ja, dat gaat lukken.

Sebastiaan



Hardloop
Nieuws



Zandvoort Circuit Run 2025

Afgelopen 30 maart was het weer zover: de Zandvoort Circuit Run. Een mooi 10 EM evenement met veel deelnemers en strak georganiseerd door Le Champion.

Zandvoort was dit keer niet makkelijk bereikbaar. Met de auto van en naar het circuit is bij grote evenementen sowieso al een uitdaging, maar werden we bovendien geplaagd door ProRail-werkzaamheden bij Amsterdam CS. Wij hadden het geluk dat Ton en Marcel bereid waren ons met 2 auto's op station Sloterdijk af te zetten (en na afloop weer op te pikken). Dat scheelde enorm veel reistijd.

Het bijzondere van deze run is natuurlijk het eerste deel dat voert over het befaamde (F1) circuit. Nu geen snelle auto's maar alleen hardlopers op het asfalt. Overigens is het circuit belopen geen sinecure: de baan is alles behalve vlak. Met name de krombochten zijn lastig: hier is het zaak om toch vooral "aan de binnenkant" te blijven. Een klein beetje overstuur is dus welkom.

Vorig jaar was het weer verschrikkelijk: storm met regen- en hagelbuien. Dit jaar hadden we geluk. Er stond een stevige wind, maar daar ondervonden we nauwelijks hinder van. Op het strand kwam de wind van schuin achter. En... geen wolkje aan de lucht! Prachtig weer, niet te warm, niet te koud, kortom: perfecte loopcondities. De foto's zeggen genoeg. Alle deelnemende TrimSlimmers kwamen moe maar voldaan in een mooie tijd over de finish.

Nu op naar het volgende evenement: de Roparun SlooW (halve) Marathon!

Cor



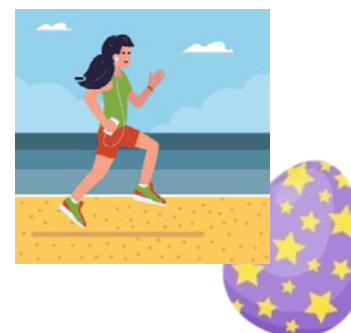
Hardloop
Nieuws



Hardlopers opgelet! - Zomertraining op locatie



Hardloop
Nieuws



Datum	Tijd	Locatie
Zaterdag 5 juli	09.00 – 10.00 uur	P Stadsbos
Dinsdag 8 juli	20.00 – 21.00 uur	Pampushout
Woensdag 9 juli	19.30 – 21.00 uur	P de Kiem
Donderdag 10 juli	20.00 – 21.00 uur	
Zaterdag 12 juli	09.00 – 10.00 uur	P Kotterbos
Dinsdag 15 juli	20.00 – 21.00 uur	P Kotterplein
Woensdag 16 juli	19.30 – 21.00 uur	
Donderdag 17 juli	20.00 – 21.00 uur	
Zaterdag 19 juli	09.00 – 10.00 uur	P Bergplaats
Dinsdag 22 juli	20.00 – 21.00 uur	Kromslootpark
Woensdag 23 juli	19.30 – 21.00 uur	
Donderdag 24 juli	20.00 – 21.00 uur	
Zaterdag 26 juli	09.00 – 10.00 uur	P AH Oosterwold
Dinsdag 29 juli	20.00 – 21.00 uur	
Woensdag 30 juli	19.30 – 21.00 uur	
Donderdag 31 juli	20.00 – 21.00 uur	

Datum	Tijd	Locatie
Zaterdag 2 augustus	09.00 – 10.00 uur	DRAAIKOLK
Maandag 4 augustus	M.O.A.	DRAAIKOLK
Dinsdag 5 augustus	M.O.A.	DRAAIKOLK
Woensdag 6 augustus	M.O.A.	DRAAIKOLK
Donderdag 7 augustus	M.O.A.	DRAAIKOLK
Vrijdag 8 augustus	M.O.A.	DRAAIKOLK
Zaterdag 9 augustus	09.00 – 10.00 uur	P Kemphaan
Dinsdag 12 augustus	20.00 – 21.00 uur	Kemphaanlaan
Woensdag 13 augustus	19.30 – 21.00 uur	
Donderdag 14 augustus	20.00 – 21.00 uur	
Zaterdag 16 augustus	09.00 – 10.00 uur	P LIDL XXL
Dinsdag 19 augustus	20.00 – 21.00 uur	Almere-Buiten
Woensdag 20 augustus	19.30 – 21.00 uur	
Donderdag 21 augustus	20.00 – 21.00 uur	
Zaterdag 23 augustus	09.00 – 10.00 uur	P AH LOMBOKPLEIN
Dinsdag 26 augustus	20.00 – 21.00 uur	Almere-Buiten
Woensdag 27 augustus	19.30 – 21.00 uur	Meridiaanpark
Donderdag 28 augustus	20.00 – 21.00 uur	Parkeren met blauwe kaart



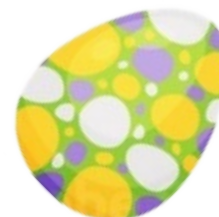
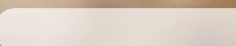
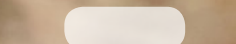
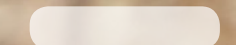
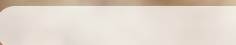
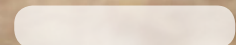
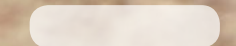
Overzicht Doelen leden Trim Slim

2025	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
Rene L		SLOOOW Natuurmarathon 42k	Godefroy Boullion Trail 75k		TRIM SLIM M.O.A.	Kennedymars Haaksbergen 80k			
Trudy		SLOOOW Natuurmarathon 42k			TRIM SLIM M.O.A.				
Geesken		SLOOOW Natuurmarathon 21k Klazienaveen 1/2 marathon 21k	IJsselsteijn 1/2 marathon 21k	Nijmeegse - 4 -Daagse 4	TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Jennifer		Nobel Run 15k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Wilma					TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Sandra		SLOOOW Natuurmarathon 21k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Annemarie		SLOOOW Natuurmarathon 21k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Celita		Nobel Run 15k			TRIM SLIM M.O.A.				
Nancy		Nobel Run 15k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Noa		Nobel Run 15k			TRIM SLIM M.O.A.				
Danny		Nobel Run 10k			TRIM SLIM M.O.A.	Dam tot Dam Run 10 EM			
Marco		Nobel Run 15k SLOOOW Natuurmarathon 21k	Almere City Run 10 EM		TRIM SLIM M.O.A.	Dam tot Dam Run 10 EM			
Erik L		SLOOOW Natuurmarathon 10k Nobel Run 15k Groningen Halve Marathon 21k	Almere City Run 10 EM Pack Craft LUX		TRIM SLIM M.O.A.	30 van Almere 20k	Urk Marathon 42k		
Cor		SLOOOW Natuurmarathon 21k			TRIM SLIM M.O.A.				
Chantal		SLOOOW Natuurmarathon 10k			TRIM SLIM M.O.A.				
Daniël		SLOOOW Natuurmarathon 10k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Alida		SLOOOW Natuurmarathon 10k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		
Myrte		Amersfoort Halve Marathon 21k SLOOOW Natuurmarathon 21k			TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 42k		
Sebastiaan		SLOOOW Natuurmarathon 10k Nobel Run 15k Groningen Halve Marathon 21k	Almere City Run 10 EM Pack Craft LUX		TRIM SLIM M.O.A.	Dam tot Dam Run 10 EM 30 van Almere 20k	Urk Marathon 42k		
Nancy Mirza		Nobel Run 15k			TRIM SLIM M.O.A.				
Annemieke					TRIM SLIM M.O.A.	Dam tot Dam Run 10 EM			
Hans					TRIM SLIM M.O.A.			7 Heuvelen Loop 15k	
Corrie		Nobel Run 10k SLOOOW Natuurmarathon 10k			TRIM SLIM M.O.A.				
Monique		SLOOOW Natuurmarathon 10k			TRIM SLIM M.O.A.				
Susanne					TRIM SLIM M.O.A.				
Arnold		Nobel Run 15k	Almere City Run 10 EM		TRIM SLIM M.O.A.		Amsterdam Marathon 21k		

Heb jij ook een doel of een nieuw doel gesteld. Stuur dan een mail naar: m.j.langeslag@kpnmail.nl



Algemeen Nieuws



Overzicht Doelen leden Trim Slim

Voorbeeldschema



Algemeen
Nieuws

VOORBEELD SCHEMA

Trainingsweek			6		7		8		9		10		11		12		13	
			April				Mei											
Datum	Evenement	Afstand	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo	Za	Zo
11-mei	SLOOOW Natuurloop	21 km	5	6	12	13	19	20	26	27	3	4	10	11	17	18	24	25
				10		12	8	15	8	17		10	RUN		X	X	X	X
18-mei	Nobel Run	15 km		11		13		9	6	11	7	13		10		RUN	X	X
24-mei	1/2 marathon Klazienaveen	21 km		14		16		10		12	8	15	8	17		10	RUN	X
25-mei	1/2 marathon Groningen	21 km																RUN
25-mei	1/2 marathon Amersfoort	21 km																RUN

TIP
21 km

BACK TO BACK WEEKEND	zaterdag reguliere training
	zondag rustige duurloop
Minimaal 3 trainingen per week	Di-Do-Za of Zo
Beter is 4 trainingen per week	Di-Do-Za en Zo
Beter is 4 trainingen per week	Wo-Do-Za-Zo
Kracht/Core training	Ma



Update vanuit de startersgroep

De startersgroep is alweer 4 weken aan het trainen. De groep bestaat inmiddels uit 10 personen, dus een gezellige groep met elkaar. Twee keer in de week lopen we met elkaar en leren het een en ander over de techniek van het lopen.

Leuk om te zien dat de mensen, die nog nooit hardgelopen hebben, de eerste week na 2 minuten hardlopen dachten ik ga nooit 5 kilometer halen! Nu lopen ze alweer 5 minuten achter elkaar. Trots op zichzelf, want het gaat zo snel vooruit.

Volgende week doen ze ook gezellig allemaal mee aan de Paasloop. We hebben een mooie route door het mooie natuurgebied van het Kotterbos uitgezet. We lopen dan ook even de berg op, om het uitzicht te bewonderen. Op de foto missen Anneloes en Robert nog, inmiddels lopen die ook gezellig mee. Op naar de 5 kilometer testloop op 13 mei met de hele club.



Jullie doen dan toch ook mee?!

Groetjes,

Annemieke, Henk & Miriam



Hardloop
Nieuws



Traillopen in Laren

Donderdag waren Henk en ik samen vrij. Prachtig weer, dus gingen wij lekker lopen.

Auto bij de Witte Bergen en gaan. Een mooie route over de hei, door het bos en langs het nieuwe natuurgebied. Dit zit bij Hilversum en daar is Henk geboren. De berg van Anna's Hoeve is voor hem jeugdsentiment. Het is er echt heel mooi geworden, zie collage hiernaast. Uiteindelijk kwamen we na 10 kilometer weer bij de Witte Bergen aan om gezellig te lunchen.

Denk je bij het zien van deze foto's, dat lijkt mij leuk? Wij willen deze trail best nog een keer lopen op een zondag. Geef het dan door op de club aan een van ons.

Groetjes,

Henk & Miriam



Hardloop
Nieuws



Thema van de maand april

De maand april staat in het teken van wedstrijd specifiek voorbereiden op een komend evenement, bv de Nobel Run.

Wat je doel ook is, er zijn veel oefeningen om je hardloopsnelheid te verbeteren die echt invloed hebben op je races. Dat kun je bij de club doen of op een zelfgekozen moment.

Door oefeningen te doen om sneller te lopen, past je lichaam zich aan en leert het energie en spieren zo te gebruiken dat je een hoog tempo comfortabel en langer kunt volhouden.

Probeer een aantal van de volgende 10 oefeningen om de loopsnelheid te verhogen op te nemen in je trainingsschema. Al deze oefeningen kunnen helpen om de loopsnelheid te verbeteren. Kies ze dus op basis van je doelen, je toegang tot apparatuur en je persoonlijke voorkeuren.

Maar, voordat je begint met de beste loopoefeningen voor snelheid, is het handig om te weten wat je huidige tempo is.

Inzicht in je basislooptempo

Als je sneller wilt gaan hardlopen, is het handig om eerst te weten wat je huidige snelheid is. Er zijn verschillende manieren om hierachter te komen, waaronder:

Je sprintsnelheid meten over 400 meter: 400 m is de afstand van een standaard atletiekbaan. Dit is dus een logische afstand om als basisafstand te gebruiken. Neem de tijd op wanneer je op topsnelheid over het circuit rent. Zodra je je basissnelheid weet, kun je je verbetering in de loop van de tijd volgen. Zo kun je de 400 meter sprint één keer per maand herhalen om te zien of je sneller wordt.

Je stappen per minuut tellen: Hoewel het meten van je tempo op een 400 meter baan nauwkeurig is, voelt het misschien niet zo relevant in de 'echte' omstandigheden van een wedstrijd. Misschien is het effectiever om te tellen hoeveel stappen je per minuut zet. Ga hardlopen op je normale route in je normale tempo. Tel een minuut lang hoe vaak je rechtervoet de grond raakt en verdubbel het resultaat om je stappen per minuut te weten te komen. Professionele langeafstandlopers proberen dit aantal rond de 180 stappen te houden, met snelle, lage voeten. Door oefeningen te doen om je loopsnelheid te verbeteren, zou je aantal stappen per minuut moeten gaan toenemen.

De 10 beste oefeningen om je hardloopsnelheid te verbeteren

De oefeningen die we hieronder bespreken, kunnen door hardlopers van elk ervaringsniveau worden gebruikt om hun loopsnelheid te verbeteren.

Zoals bij elke nieuwe soort training is het ook hier aan te raden om het geleidelijk op te bouwen.

Als je bijvoorbeeld heuvelsprintoefeningen wilt proberen om sneller te lopen, begin dan met kortere afstanden en herhalingen. Streef ernaar om de afstand van je heuvelsprint geleidelijk en consistent te vergroten. En vergeet niet om rustdagen te nemen tussen oefeningen in om de loopsnelheid te verhogen.

1. Intervaltraining

Intervaltraining is een van de beste hardlopoefeningen voor snelheid. Het helpt je tempo te verhogen door je anaerobe capaciteit te verbeteren en je lichaam efficiënter te laten werken. Dit betekent dat je na verloop van tijd langer en sneller kunt hardlopen.

Hier lees je hoe je intervaltraining doet om sneller te rennen.

Zoek een plek om te hardlopen waar je gemakkelijk je afstand kunt meten. Een atletiekbaan is ideaal, maar je kunt ook een loopband, de buitenrand van een sportveld of iets dergelijks gebruiken.

- Begin met het meten van je hartslag - deze moet onder de 120 BPM zijn voordat je gaat hardlopen.



Hardloop
Nieuws



- Sprint nu op maximale kracht 200 meter op het parcours voordat je tot stilstand komt.
- Wacht tot je hartslag onder de 120 BPM is gedaald.
- Herhaal de intervallen vijf keer en noteer je snelheid voor elk interval.

Na een paar weken zouden je tijden korter moeten worden.

2. Combineer sprints met je lange duurlopen

Dit is een geweldige oefening om de loopsnelheid en het uithoudingsvermogen tijdens lange duurlopen te vergroten en om snelheidswerk in je reguliere training in te bouwen. Het idee is om sprintsessies te doen tijdens je langeafstandslopen. Door om de paar minuten op een hogere snelheid te rennen, laat je je lichaam wennen aan het opvoeren van het tempo.

Het werkt als volgt:

- Stel je doet een trainingsloop van 10 km.
- Nadat je 900 meter op je normale tempo hebt gelopen, sprint je de volgende 100 meter.
- Daarna doe je weer 900 meter op je normale snelheid, waarna je de laatste 100 meter weer sprint.
- Herhaal dit patroon voor elke kilometer van je loopsessie.

Je kunt de afstanden naar wens aanpassen. Als je 15 km hardloopt, kun je 1250 meter joggen en dan de laatste 250 meter sprinten. Of je kunt het op tijd doen - bijvoorbeeld 9 minuten joggen en de tiende minuut sprinten.

3. Je paslengte en cadans verhogen

Sneller worden in hardlopen draait in wezen om het verhogen van de frequentie waarmee je benen de grond raken (cadans) en de afstand tussen elke voetbeweging (paslengte).

De volgende oefeningen om de loopsnelheid te verbeteren kunnen helpen om je paslengte en cadans te vergroten:

- **Pocketrun:** een pocketrun bootst de beweging van sprinten na, maar vergroot de uitdaging door met slechts één been te 'sprinten'. Je 'bevriest' de linkerkant van je lichaam door je linkerhand in de zak van je hardloopshort, sprintbroek of broek te steken. Maak een sprintbeweging met je rechterbeen en elleboog, waarbij deze op en neer bewegen en je voorwaarts trekken. Je linkerbeen is wel betrokken en huppelt mee, maar de meeste beweging moet van de rechterkant komen.
- **Lopen met hoge knieën:** deze oefening helpt kracht op te bouwen in je benen om snel te sprinten. Houd je bovenlichaam rechtop en zwaai met je armen op en neer, breng je knieën omhoog zodat je dij bijna horizontaal is terwijl je rent. Je doet een overdreven sprintbeweging, met korte passen en een snelle cadans. Doe deze hoge knieën 30 m, pauzeer en herhaal.
- **Weerstandssprints:** het gebruik van weerstand kan je helpen om met een hogere cadans te lopen. Gebruik een weerstandsharnas terwijl je over een baan sprint en een slee achter je aan sleept. De weerstand traint je benen om met een hogere frequentie te bewegen.

4. Training met springtouw

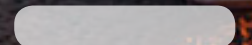
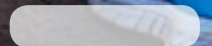
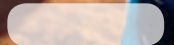
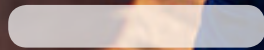
Touwtjespringen kan je ook helpen een snellere loper te worden. Het dwingt je om je voeten snel te bewegen terwijl het je romp en bovenlichaam sterk houdt. Snellere voeten maken je al met al een snellere loper, en touwtjespringen helpt om je fast-twitch spieren te activeren. Je kunt op verschillende soorten touwtjespringen en dit in je work-out introduceren om het interessant te houden.

Hier zijn enkele eenvoudige springoefeningen om de loopsnelheid te verbeteren.

- Doe één minuut standaard touwtjespringen, waarbij je per sprong ongeveer 6 centimeter van de grond springt.
- Rust 15 seconden.
- Doe één minuut slomspringen, waarbij je telkens ongeveer 20 centimeter van de grond springt, maar met beide voeten rechts of links landt.
- Rust 15 seconden.



Hardloop Nieuws



- Doe één minuut hardlopen op de plaats en touwtjespringen tegelijk waarbij het touw onder één voet doorgaat.
- Naarmate je zelfvertrouwen groeit, kun je ook andere springoefeningen doen.

5. Fartlek-training

Fartlek training is een zeer populaire vorm van snelheidstraining voor hardlopers. Het is technisch gezien een vorm van intervallopen, maar met een meer ontspannen benadering van tijden en afstanden. Zo werkt het: ga naar een park of een andere locatie om buiten hard te lopen. Na de warming-up kies je een 'bestemming'. Het kan een bankje zijn, een bepaalde boom, een lantaarnpaal of iets anders. Sprint naar de 'bestemming' en als je die hebt bereikt, jog je langzaam verder. Nadat je op adem bent gekomen, kies je je volgende bestemming en daar ren je naartoe. Wissel tijdens de training de afstanden af en heb plezier!

6. Heuvelsprints

Heuvelsprints zijn een van de beste loopoefeningen voor snelheid. De zwaartekracht voegt natuurlijk weerstand toe en die weerstand betekent dat je de spieren opbouwt, die je gebruikt als je hard rent. Tegelijkertijd dwingt de helling je om je knieën hoger op te tillen tijdens het hardlopen - en dat stimuleert weer een betere hardlooptechniek.

Zo doe je heuvelsprints:

- Warm op door rustig te gaan hardlopen.
- Zoek een geschikte heuvel met een redelijk uitdagende helling.
- Kies een eindpunt - misschien 50 m de heuvel op.
- Nu sprint je van de onderkant van de heuvel naar het door jou gekozen eindpunt.
- Stop, draai je om en loop de heuvel af.
- Als je weer op adem bent gekomen, herhaal je de heuvelsprint. Doe dit in totaal vier keer.

Naarmate je meer ervaring krijgt met heuvelsprints, kun je verder rennen, meer herhalingen toevoegen of de snelheid waarmee je rent verhogen. Lees voor meer tips onze uitgebreide gids voor hardlopen in heuvelachtig terrein.

7. Plyometrische oefeningen

Plyometrische oefeningen zijn oefeningen waarbij je tijdens korte stoten maximale kracht en vermogen moet gebruiken. Het zijn vaak, maar niet uitsluitend, 'springoefeningen'. Het zijn geweldige oefeningen om de loopsnelheid te verhogen omdat ze je fast-twitch spiervezels trainen. Dat zijn de delen van je spieren die je aanspreekt als je plotseling je snelheid over korte afstanden moet verhogen - en ze kunnen het verschil maken als je tijdens een wedstrijd naar de finish sprint.

Er zijn verschillende soorten plyometrische oefeningen die kunnen helpen bij sneller hardlopen:

- **Box jumps:** je hebt een stabiele gymbox van geschikte hoogte nodig (of een lage opstap buiten). Ga met je gezicht naar de box staan en zwaai je armen omhoog. Span je kuiten aan, spring omhoog en land met beide voeten tegelijk. Land met je voeten plat op de box in een hurkhouding, met je armen voor je uitgestrekt voor balans. Ga rechtop staan, stap voorzichtig terug op de grond en herhaal.
- **Jump squats:** een jump squat is een andere geweldige oefening als je je hardloopsnelheid wilt verhogen. Ga met je voeten op schouderbreedte uit elkaar staan. Gebruik je bilspieren, buig je knieën en ga in een hurkzitten zodat het lijkt alsof je op een onzichtbare stoel zit. Duw jezelf omhoog door je hielen en spring in de lucht. Land op de ballen van je voeten. Hurk weer soepel naar beneden voordat je weer snel omhoog springt. Doe dit 20 keer.
- **Jump lunges:** dit is een vergelijkbare oefening. Doe een lunge door je rechtervoet een stap naar voren te plaatsen en beide knieën te buigen zodat je linkerknie bijna de grond raakt. Duw nu omhoog door je rechtervoet en spring in de lucht. Wissel tijdens het springen van voet, zodat je linkervoet naar voren staat en je rechtervoet achter je. Herhaal de beweging 15 keer per been.

8. Ladder drills

Ladderoefeningen behoren tot de beste oefeningen om de loopsnelheid te verbeteren. Ze dwingen je om steeds grotere afstanden te rennen op een hoge snelheid, waardoor je gewend raakt om sneller te rennen.



Hardloop
Nieuws



Na een warming-up sprint je 200 m over een atletiekbaan en jog je 200 m licht. Verhoog vervolgens de afstand tot 250 m sprinten en 250 m joggen. Beklim de ladder geleidelijk met 50 m per sessie, tot je 500 m bereikt hebt. Vervolgens 'daal' je de ladder af, zodat je eindigt met 250 m licht joggen.

9. Tempo runs

Tempo- en drempellopen zijn echt effectieve oefeningen om de loopsnelheid en het uithoudingsvermogen te vergroten. Ze helpen de loopsnelheid te verhogen door je dicht bij je lactaatsdrempel te laten lopen (lactaat is een bijproduct van intensieve training dat hardlopen pijnlijk maakt). Na verloop van tijd zal je lichaam efficiënter worden in het afvoeren van lactaat, zodat je langer op een hogere snelheid kunt hardlopen.

Tempo lopen wordt vaak omschreven als hardlopen op een tempo dat 'comfortabel moeilijk' is. Je moet er niet buiten adem van raken (zoals bij een sprint), maar het moet snel genoeg zijn om uitdagend te voelen. Het is het soort snelheid waarmee je niet echt een gesprek kunt voeren.

Begin met tempolopen op een specifieke afstand of tijd - bijvoorbeeld 3 km of 20 minuten. Naarmate je ze vaker doet, zul je merken dat je elke keer sneller/langer kunt rennen.

10. Bouw je kracht op

Krachtraining voor hardlopen maakt je lichaam sterker en krachtiger. Dat betekent dat je op snelheid naar voren kunt stormen. Gebruikelijke krachttrainingsoefeningen voor hardlopers zijn onder andere:

- Lunges met gewicht
- Squats
- Burpees
- Donkey kicks

Vraag en overleg altijd met je trainer, vooral om overbelasting te voorkomen!

Succes,

Rene



Hardloop
Nieuws



Mutaties

m.b.t. lidmaatschap | adres gegevens | E-mail adres | etc

SVP MELDEN BIJ

Ledenadministratie@Trimslim.nl

DIGITEAM

dankt iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Redactie DigiFlits

Marcel Zikking | Erik Leutscher | Irma Leutscher

E-mail: digiflits@trimslim.nl

Facebook

www.Facebook.com/trimslimalmere

Instagram

www.Instagram.com/trimslimalmere

Website

www.Trimslim.nl

*Volgende uitgave rond
de 10de van mei 2025*



TRIM
SLIM