

Doelstellingen trainingsgroepen DIJC-Bertus



De vereniging heeft een aantal loopgroepen, waarin het recreatieve prevaleert boven het prestatieve, waarvoor echter ook de mogelijkheid wordt gegeven. Er zijn 5 loopgroepen, die ieder een ander doel nastreven. Tevens is er, indien mogelijk, ieder jaar een instroomgroep.

Ieder groepstrainingsschema richt zich op het lopen van een aantal populaire wedstrijden, verdeeld over het jaar en/of een aantal bijzondere loopjes die in de omgeving worden georganiseerd. Ook zijn de eigen Bertus- en Kerkpolderlopen ingepast in de schema's en kunnen als testmoment dienen.

Loopgroep 1:

Deze groep bestaat uit lopers(sters) die al een aantal jaren lopen en naast gezelligheid iets meer op prestatie gericht zijn. De schema's zijn gericht op het lopen van een snellere 5, 10 of 21,1 km loop, waarin het presteren belangrijker is dan het recreatieve.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief	21,1 km in ca. 100 - 115 minuten = 4 min 44 sec – 5 min 27 sec per km
	10 km in ca. 43 - 53 minuten = 4 min 18 sec – 5 min 18 sec per km
	5 km in ca. 20 - 25 minuten = 4 min 0 sec – 5 min 0 sec per km

Loopgroep 2:

Deze groep bestaat uit lopers(sters) die ook al langer lopen en het recreatieve vaak belangrijker vinden dan de snelheid. De schema's zijn meer gericht op het lopen van een recreatieve 5, 10 of 21,1 kilometerloop.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief	21,1 km in ca. 110 – 125 minuten = 5 min 13 sec – 5 min 55 sec per km
	10 km in ca. 48 – 58 minuten = 4 min 48 sec – 5 min 48 sec per km
	5 km in ca. 23 – 28 minuten = 4 min 36 sec – 5 min 36 sec per km

Loopgroep 3:

Deze groep bestaat uit lopers(sters) die doorgestroomd uit groep 4 en minder lange afstanden willen lopen. Zij richten zich op het lopen van een recreatieve 5, 10 of 15 km loop.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief	15 km in ca. 84 – 100 minuten = 5 min 36 sec – 6 min 40 sec per km
	10 km in ca. 54 – 63 minuten = 5 min 24 sec – 6 min 18 sec per km
	5 km in ca. 26 – 30 minuten = 5 min 12 sec – 6 min 0 sec per km

Loopgroep 4:

Deze groep bestaat uit ervaren en niet ervaren snellere lopers(sters) uit groep 5 en de snellere lopers uit de instroomcursus. Zij richten zich op het lopen van een recreatieve 5 of 10 km loop.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief 10 km in ca. 58 – 67 minuten = 5 min 48 sec – 6 min 42 sec per km
 5 km in ca. 28 – 32 minuten = 5 min 36 sec – 6 min 24 sec per km

Loopgroep 5:

Deze groep bestaat uit lopers(sters) met of zonder loopervaring die in staat zijn 3 km te lopen of zijn doorgestroomd uit de beginnerscursus. Zij richten zich op het fit worden c.q. fit blijven en op het lopen van een recreatieve 5 km loop.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief 5 km in ca. 30 – 36 minuten = 6 min 0 sec – 7 min 12 sec per km
 3 km in ca. 17 – 21 minuten = 5 min 40 sec – 7 min 0 sec per km

Met de hierboven omschreven richttijden en de op de site vermelde trainingsschema's proberen wij een handvat aan te reiken, zodat lopers hun doelstellingen kunnen behalen. Het is echter wel zo dat het lopen, ook recreatief, een zekere mate van discipline vereist die voor iedere groep verschilt. Het is van belang om lekker en verantwoord te lopen.