

LAAC Twente biedt jaarlijks vier officiële trainingen aan:

1 - Dinsdagavond 19:45 – 21:15

Plaats: OWC Oldenzaal (Hulsbeek).

Training in 5 niveaugroepen.

Minimale leeftijd: 16 jaar.

Iedere groep wordt geleid door een of twee gediplomeerde trainers.

Een training bestaat normaliter uit: warming-up, loopscholing, lange intervallen, uitlopen.

De lange intervaltraining bestaat uit herhalingen van 500 meter of meer.

Iedere loper dient een te lopen tijd door te krijgen van de trainer die hoort bij de kern.

Tijdens de versnellingen wordt links gelopen.

2 - Donderdagochtend 09:30 – 11:15

Plaats: OWC Oldenzaal (Hulsbeek).

Training in 1 niveaugroep.

Minimale leeftijd: 16 jaar.

De groep wordt geleid door een of twee gediplomeerde trainers.

Een training bestaat normaliter uit: warming-up, loopscholing, interval, uitlopen.

3 - Donderdagavond 19:30 – 21:00

Plaats: FBK-stadion Hengelo.

Training in 3 of 4 niveaugroepen.

Minimale leeftijd: 16 jaar.

Iedere groep wordt geleid door een of twee gediplomeerde trainers.

Een training bestaat normaliter uit: warming-up, loopscholing, korte intervallen, uitlopen.

De korte intervaltraining bestaat uit herhalingen van maximaal 1000 meter.

Iedere loper dient een te lopen tijd door te krijgen van de trainer die hoort bij de kern.

Baan 1 en 2 zijn voor de versnellingen, finish is zo veel mogelijk op de finishlijn.

Baan 6 t/m 8 zijn voor het uitlopen en de pauzes.

Lopers dienen achter elkaar in een treintje te lopen bij de versnellingen.

Zie ook het protocol baanregels.

4 - Zaaltraining 19:00 – 20:00

Plaats: gymzaal Carmelcollege locatie Lyceumstraat Oldenzaal.

Training vindt plaats van november t/m maart.

Zaaltraining wordt geleid door één gediplomeerde trainer.

Minimale leeftijd: 16 jaar.