

Duurloop parcourstrainingen

Kustmarathon Zeeland 2017



Ook dit jaar weer verzorgt trainer Jan de Wilde samen met zijn organisatieteam de Open Kustmarathon Parcourstrainingen. 13 jaar geleden trainde hij met een groepje atleten voor het eerst voor de Kustmarathon Zeeland. Inmiddels zijn deze trainingen voor veel atleten met Kustmarathon doel een 'begrip' geworden. Trainen in groepsverband op het mooie maar zware parcours, op het strand, door de duinen, via trappen en hellingen. Het geeft is gebleken veel atleten een extra stimulans in de voorbereidingsperiode naar het einddoel. Het gezond, fit en met sportplezier finishen in Zoutelande op zaterdag 7 oktober a.s.!

Traningsdatum schema, Vertrekplaats en tijd, Trainingsduur:

Zondag 16 juli

Fartlek*

Zoutelande 10 uur

Zondag 23 juli 2 uur

Oostkapelle 10 uur

Zondag 30 juli 2.15 uur

Domburg 10 uur

Woensdag 9 aug.	2.30 uur	Zoutelande 18 uur
Woensdag 16 aug.	2 uur	Oostkapelle 18 uur
Woensdag 23 aug.	2.45 uur	Domburg 18 uur
Woensdag 30 aug.	3 uur	Zoutelande 18 uur
Woensdag 6 sept.	2 uur	Oostkapelle 18 uur
Zaterdag 16 sept.	34 km	Zoutelande 10 uur
Woensdag 20 sept.	2.15 uur	Domburg 18 uur
Woensdag 27 sept.	2 uur	Zoutelande 18 uur

Zaterdag 7 okt. Kustmarathon veel plezier

Zondag 15 okt. After marathon training Zoutelande

- **Er word in 5 verschillende tempogroepen getraind.**
- **Iedereen ongeacht leeftijd, marathonervaring kan meedoen.**
- **Er zijn geen kosten aan deze trainingen verbonden. Wel is er een giftenbus waarin een bijdrage kan worden gestopt t.b.v. de organisatie- en bezinekosten voor de trainer en het organisatieteam.**
- **Er zullen verzorgingsposten zijn langs het trainingsparcours. Voor aanvang van de trainingen kun je bij de verzorgers je Bidon met sportdrank en voeding afgeven.**

- **Er wordt in groepsverband getraind met als motto –SAMEN UIT/SAMEN THUIS-.**

De eerste training is een Fartlek training. Dit is een rustige intervaltraining waarbij het helling- en traplopen afgewisseld worden met korte duurloopjes. Jan de Wilde zal tijdens deze eerste training uitleg en adviezen geven over de trainingsperiode en het parcours van de Kustmarathon. Tijdens deze training is er geen verzorgingspost. Uiteraard is deze training ook bedoeld om kennis met elkaar te maken.