

veilig trainen loopgroepen op de atletiekbaan

Van: René van Leeuwen, namens wegcommissie en trainers loopgroepen.

Datum 31-oktober 2020

Algemene uitgangspunten looptraining op atletiekbaan

1. Volg altijd de instructies van je trainer.
2. Een looptrainer kan maximaal 16 lopertreinen, verdeeld over 4 sub-groepjes van maximaal 4 lopers
3. Lopers op 1,5 meter van elkaar, ook bij inhalen op de lijn baan 2/3.
4. De banen 1 t/m 3 (inhalen op de lijn baan 2/3) zijn voor de loopgroepen. Daarnaast traint op dinsdag de wedstrijdgroep van Koos Kiers en op woensdag de Triatlongroep,
5. De banen 4 t/m 8 voor de baanatletiek en de jeugd tot 20.45 uur. Na 20.45 zijn alle banen beschikbaar voor lopers.
6. Er wordt getraind in groepjes van 4 personen, de trainer selecteert de groepen op zo gelijkmatig mogelijke snelheid bij elkaar. De groepjes blijven de gehele training bij elkaar (natuurlijk 1,5 m afstand) Een trainer kan maximaal 4 groepjes van 4 aansturen. Baantrainers Werken met A-junioren en senioren, volgens hetzelfde concept.
7. Inlopen / warming-up / krachttraining / loopscholing van de loopgroepen niet op de 400 meter baan,
8. Alleen het hoofdprogramma (de kern) vindt plaats op baan 1 t/m 3, de kern duurt maximaal 40 - 45 minuten per training.
9. In principe één loopgroep tegelijkertijd op de baan, naast op dinsdag de groep van Koos Kiers (ca 6 - 8 lopers).
10. "losse lopers" die niet in een groep willen lopen kunnen niet op de baan trainen als er andere groepen op de baan trainen.
11. Groep van Jan de Ruiter (woensdag 19.30 uur) wordt gesplitst in 2 subgroepen van maximaal 16 lopers, zij trainen om de week op de baan
12. Aanmelden voor de training bij de trainer. De trainer houdt bij wie op de training aanwezig was vanwege corona richtlijnen.
13. Three-strikes-out. Mochten lopers zich niet willen of kunnen conformeren aan de Corona baandiscipline, dan zullen we de betreffende loper na 3 waarschuwingen moeten weren van de atletiekbaan.