

ATHLETIEK-TRAINING.

VOORSCHRIFTEN VAN HJERTBERG.

De heer Hjertberg verzoekt ons publicatie van onderstaande trainingsvoorschriften, ten behoeve van hen, die op het oogenblik niet in de gelegenheid zijn van zijn leiding gebruik te maken.

Voordat men overgaat tot training, voor welk onderdeel der atletiek ook, verdient het aanbeveling een afstand van ongeveer 3 à 400 meter te loopen met den bekenden veerkrachtigen pas, die alle atleten kennen en waarbij men dus niet in de gewone hardlooppbeweging vervalt. In het Engelsch noemt men dit „warming up”, wat met weinig woorden zeer goed de bedoeling weergeeft.

Het hieronder volgende schema kan, wat de dagen betreft waarop getraind wordt, willekeurig veranderd worden, ook in dier voege, dat vijf achtereenvolgende dagen gekozen worden. Men bepale zich echter tot vijf dagen per week.

100 EN 200 METER.

- Maandag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
3 × 30 tot 50 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
2 × 75 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Dinsdag: Starten 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Trainen in de bocht 3 à 4 × 40 tot 50 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Woensdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
150 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Vrijdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Trainen voor estafette. (Zie hieronder).
- Zaterdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
250 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.

ESTAFETTE.

De looper, die den stok moet overnemen, wacht binnen de 1e. 20 meterlijn, totdat de looper, die hem nadert, op een afstand van 4 à 6 meter is gekomen. Op dit oogenblik begint hij met volle snelheid te loopen en wel zoodanig, dat hij zijn hand niet achterwaarts behoeft te brengen voor het overnemen van den stok, alvorens hij 10 meter heeft afgelegd. Dit moet door de loopers zoo lang beoefend worden tot het overgeven perfect is. Hij, die den stok overgeeft mag niet verscheidene meters met vooruitgestreken arm loopen om den stok over te geven, omdat zulks de snelheid schaadt. Het overgeven moet op het laatste oogenblik gebeuren, wanneer beide loopers op volle snelheid zijn.

400 METER.

- Maandag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
3 à 4 × 30 tot 50 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
150 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Dinsdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Trainen in de bocht 3 à 4 × 40 tot 50 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Woensdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
300 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Vrijdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Trainen voor estafette.
- Zaterdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
3 à 4 × 30 tot 50 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
600 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.

110 METER HORDEN.

- Maandag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
2 × 30 tot 40 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
Hordenloop over 3 horden 3 × op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Hordenloop over 5 horden 2 × op $\frac{3}{4}$ snelheid.

- Dinsdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
150 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Woensdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Hordenloop 5 horden 4 × op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Hordenloop 3 horden 3 × op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Vrijdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Hordenloop 8 horden $\frac{1}{2}$ snelheid.
Hordenloop 8 horden $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Zaterdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
300 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.

HORDENLOOP 400 METER.

- Maandag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
3 à 4 × 30 tot 50 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
150 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Dinsdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Hordenloop 4 horden gedeeltelijk bocht 3 × op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Hordenloop 4 horden gedeeltelijk bocht 3 × op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Woensdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
300 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Vrijdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Hordenloop 6 horden gedeeltelijk bocht 3 × op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Hordenloop 6 horden gedeeltelijk bocht 3 × op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Zaterdag: Starten. 3 × 30 tot 40 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
3 à 4 × 30 tot 50 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
600 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.

400 en 800 METER.

- Maandag: 300 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
- Dinsdag: 1200 meter lopen, afwisselend
300 meter op $\frac{1}{2}$ en 100 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid. Zoo mogelijk de $\frac{3}{4}$ snelheid in de bochten.

Woensdag: 600 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
Vrijdag: 1200 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Zaterdag: 200 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid 3 \times met
telkens ongeveer 10 min. rust.

1000 TOT 1500 METER.

Maandag: 600 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
Dinsdag: 1600 meter, afwisselend 300 meter
op $\frac{1}{2}$ snelheid en 100 meter
zooveel mogelijk in de bochten,
op $\frac{3}{4}$ snelheid.
Woensdag: 1200 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
Vrijdag: 1600 tot 2000 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Zaterdag: 400 meter 3 \times op $\frac{3}{4}$ snelheid met
telkens ongeveer 10 min. rust.

5000 TOT 10.000 METER.

De training voor deze afstanden dienen te beginnen met in de eerste plaats zorg voor een behoorlijke snelheid op 5000 meter. Het gedurende een maand trainen op langeren afstand van b.v. 7000 meter voor het deelnemen aan een wedstrijd is voldoende voor het uithoudingsvermogen op den maximumafstand. Marathonloopers kunnen gedurende eenigen tijd dit schema volgen ten einde snelheid te verkrijgen.

Maandag: 1200 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid.
Dinsdag: 1600 meter, waarvan afwisselend
300 meter op $\frac{1}{2}$ en 100 meter
zooveel mogelijk in de bochten
op $\frac{3}{4}$ snelheid.
Woensdag: 3000 à 4000 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.
Vrijdag: 3 \times 400 meter op $\frac{3}{4}$ snelheid,
telkens met ca. 10 min. rust.
Zaterdag: 2400 meter op $\frac{1}{2}$ snelheid.

Beoefenaars van hoogspringen, hink-, stap- en sprongkamp, verspringen en polshoog moeten deze nummers niet meer dan 2 dagen per week beoefenen. De twee andere dagen kunnen zij wijden aan speer- en discuswerpen. Speerwerpers niet meer dan 3 dagen in de week dit nummer oefenen en een aanzienlijk deel daarvan slechts met $\frac{3}{4}$ inspanning. De andere dagen besteden aan sprinten en springen.

De andere werpnummers kunnen op 5 dagen in de week beoefend worden, wanneer het trainen niet te zwaar geschiedt.