

Jan Blankers  
Haarlemmermeerstraat 158 I  
Amsterdam(W).

Amsterdam, 18 Maart 1941.

Beste Anton,

In antwoord op je schrijven van 13 dezer het navolgende.

Je voorgestelde trainingsavonden op Dinsdag en Vrydag, benevens de mogelyke training op Zaterdagmiddag zyn uitstekend.

Indien je het voor elkaar kunt brengen drie keeren per week te oefenen, dan is dit verreweg het beste.

De trainingsindeeling moet dan zoo zyn, dat je minstens 1 keer per week een zeer lange looptraining volgt, welke je zoo noodig afwisselt met wandelen. Deze looptraining moet minstens tot 1 uur worden opgevoerd, waarbij het tempo niet de hoofdzaak is, maar wel de goede manier van loopen. Dus goed op de armbeweging letten en aandacht schenken aan je voetafwikkeling. Vanzelfsprekend is 1 uur in het begin een te zware opgave, maar zooals hierboven al gezegd, dan wissel je dit met wandelen af in snel tempo en korte passen.

De trainingsprogramma's voor de twee andere dagen kunnen dan zyn:

- Dinsdag:
- a. 1200 à 1500 meter inloopen met half tempo.
  - b. 5 à 10 minuten gymnastiek
  - c. 5 à 6 keeren een "Steigerungslauf" over plm. 120 meter, waarvan de eerste 80 meter met half tempo, de laatste 40 meter met  $\frac{3}{4}$  snelheid.
  - d. Na plm. 5 à 10 minuten rust 800 meter met  $\frac{3}{4}$  tempo.
  - e. Na 10 minuten rust, 5 minuten dribbelen hoog op de teenen.

- Vrydag:
- a. 1200 à 1500 meter inloopen met half tempo.
  - b. 5 à 10 minuten gymnastiek.
  - c. 3 banen op het grasterrein, waarbij je de rechte stukken met  $\frac{3}{4}$  snelheid en de bochten met half tempo loopt. Is 3 banen in den beginne te zwaar, dan aanvagen met twee banen.
  - d. Na 10 minuten rust 2 keeren 200 meter met  $\frac{3}{4}$  snelheid.
  - e. Na 5 minuten rust 5 minuten los loopen met half tempo.

Wanneer je bovenstaand trainingsprogramma tot en met eind April ~~volhoudt~~ volhoudt ben ik er van overtuigd, dat je een goede conditie zult hebben en tevens je loopgevoel terug zult hebben gevonden. Dan kunnen we nog eens nader praten over het trainingsprogramma in Mei. Dat hoor ik t.z.t. dan wel van je.

Je moet echter voor elkaar zien te krygen, dat je ook Aart v. Balen Blanken en nog eenige anderen van Olympia hieraan mee laat doen. Dit is niet alleen prettiger voor jézelf, maar die anderen hebben er ook profyt van.

Overigens als steeds

met vr. groeten,

*Jan Blankers*