

# Hoe komen wij als IJCE schaatsers de zomer door





Voor mij geen probleem

•

**Aitske Ruben**

[www.mywatersite.nl](http://www.mywatersite.nl)  
myicesite

schaats trainer **IJCE**

En verder:

Trainer niveau 5, topcoach C KNSB

Bondstrainer KNSB Regiotop

Gewestelijk trainer Noord Brabant-Limburg

Docent Trainersopleiding KNSB

# Wat biedt IJCE aan haar leden?

Gezellig schaatsen

Ons voorbereiden op een toertocht

Onze algemene conditie verbeteren

Onze schaatsconditie verbeteren

Leuke clubactiviteiten meedoen

Een betere schaatstechniek krijgen

Wedstrijden rijden



# We willen als IJCE leden gezellig schaatsen

**Dan moeten we in de zomer fit blijven door:**

te fietsen

te skeeleren

hard te lopen

te wandelen

recreatief sporten

andere hobby's te beoefenen

# We willen ons als IJCE leden voorbereiden op een **schaatstoertocht**

**Dan moeten we in de zomer in conditie blijven door:**

het fietsen van lange tochten

het skeeleren van tochten wo 19.00-20.30

het hard lopen van langere afstanden

duurconditie opbouwen

leren hoe ons lichaam omgaat met eten en drinken tijdens het sporten

Andere hobby's te beoefenen waarbij de conditie wordt opgebouwd



# We willen als IJCE leden onze algemene conditie verbeteren

**Dan doen we het best door in de zomer:**

te trainen met een goede opbouw o.l.v. een gediplomeerde trainer

de “arbeids – rust” verhoudingen goed te doseren

***waarbij de volgende regel geldt:***

*1 x trainen/week is achteruitgang of gelijk blijven van conditie*

*2 x trainen/week is gelijk blijven of iets verbetering van*

*3 x trainen/week is goede vooruitgang van conditie*

# We willen als IJCE leden onze schaats conditie verbeteren

**Dan doen we het best door in de zomer:**

schaatsloopvormen te trainen

schaatssprongvormen te trainen

bochtsprongvormen te trainen

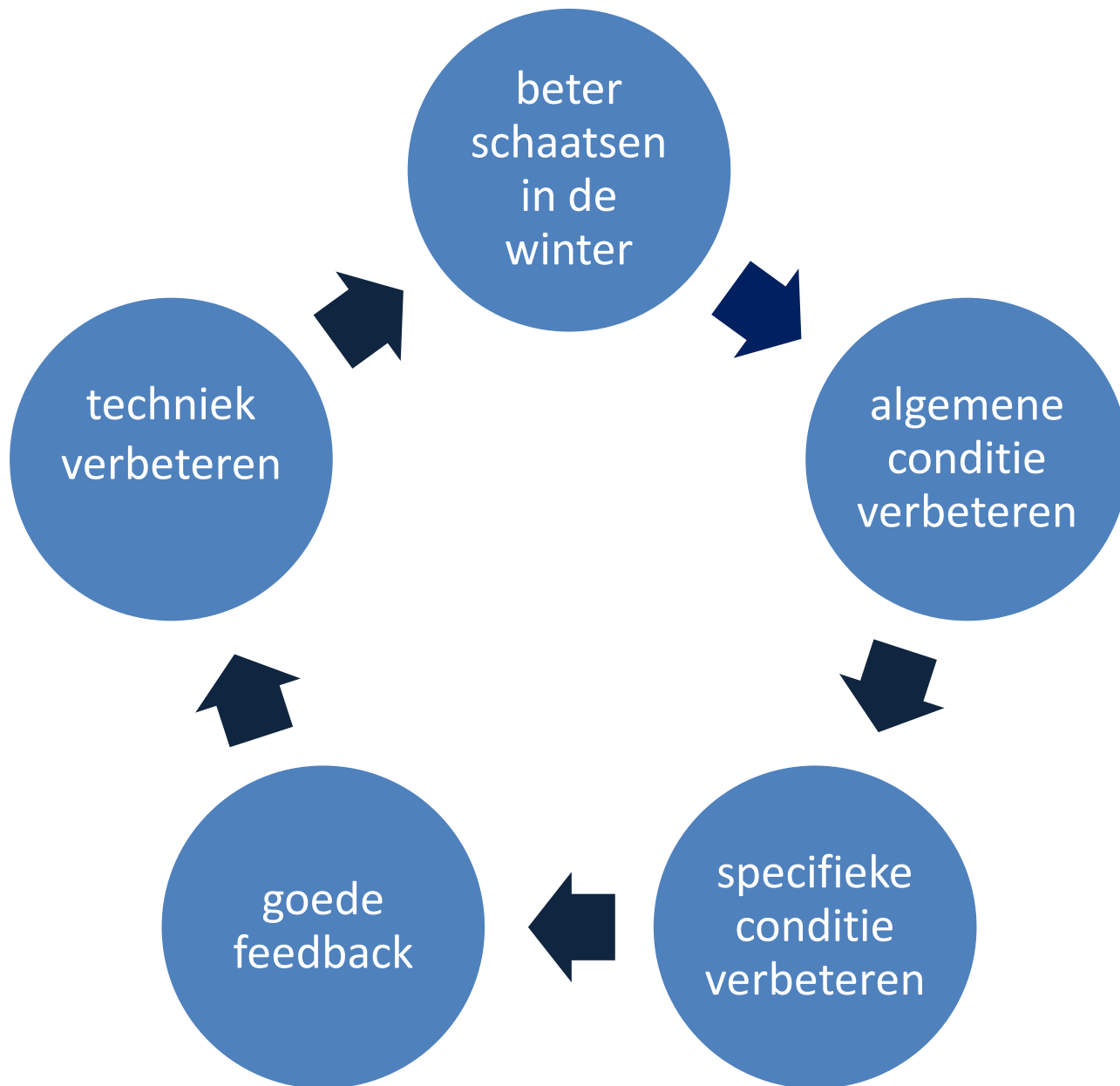
elastiektrainingen

versnellingstrainingen

skeeleren/inline skate trainingen op de baan mee te doen







# We willen als IJCE leden een **betere** schaatstechniek

Shorttrack training

Skeelertraining op de baan : Do 19.00-20.30

Schaatstrainingsvormen gericht op:

**Coördinatie**, (timing, richting van de afzetkracht)

**Lenigheid** (bewegingsmogelijkheid vergroten)

**Kracht** (gericht op de afzet en houding)

**Uithoudingsvermogen** (in schaatshouding)

**Snelheid** (met behoud van techniek)



doel: verbetering van de afzet op het rechte einde

**subdoel:**

dieper zitten, waardoor je langer kan afzetten

zijwaartse afzetrichting verbeteren

afzetdruk/kracht beter richting het ijs brengen

de schaats goed sturen, schaatscurve maken

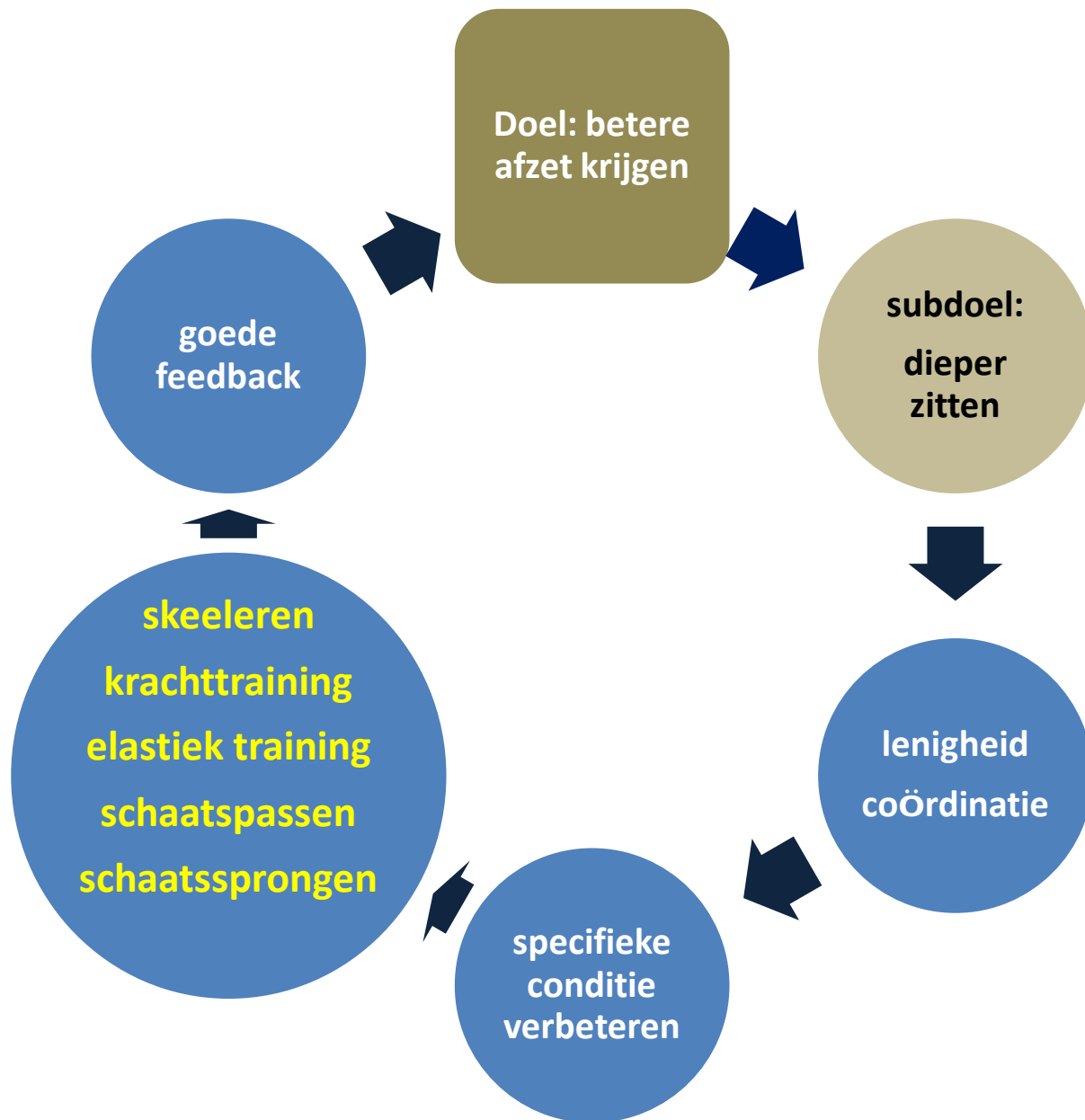
het goed overbrengen van het lichaamszwaartepunt

*dus niet: tussen de schaatsen blijven hangen*

de diepe zit langer volhouden

afzet ook bij snellere rondetijden of vermoeidheid kunnen handhaven





doel: verbetering van de afzet op het rechte einde

**subdoel:**

dieper zitten, waardoor je langer kan afzetten

zijwaartse afzetricting verbeteren

afzetdruk/kracht beter richting het ijs brengen

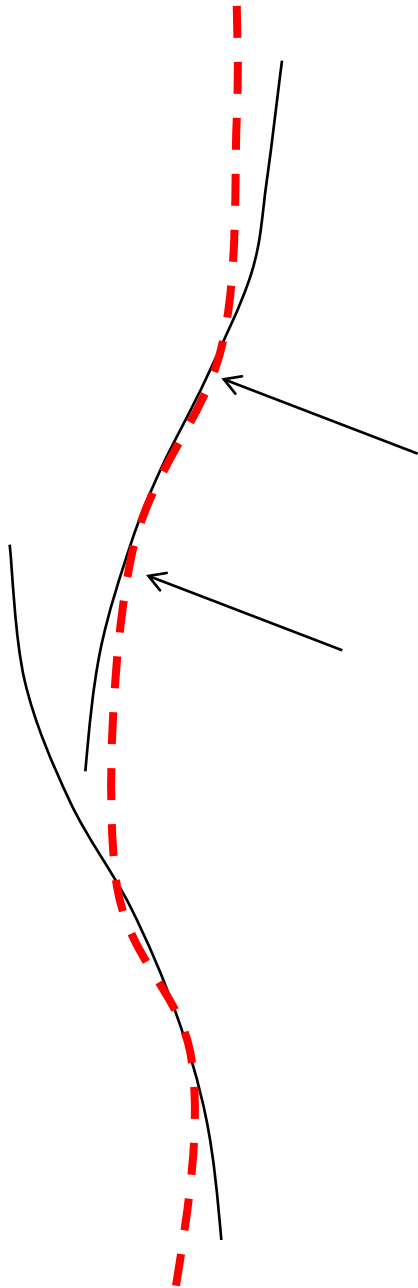
de schaats goed sturen, schaatscurve maken

het goed overbrengen van het lichaamszwaartepunt

*dus niet: tussen de schaatsen blijven hangen*

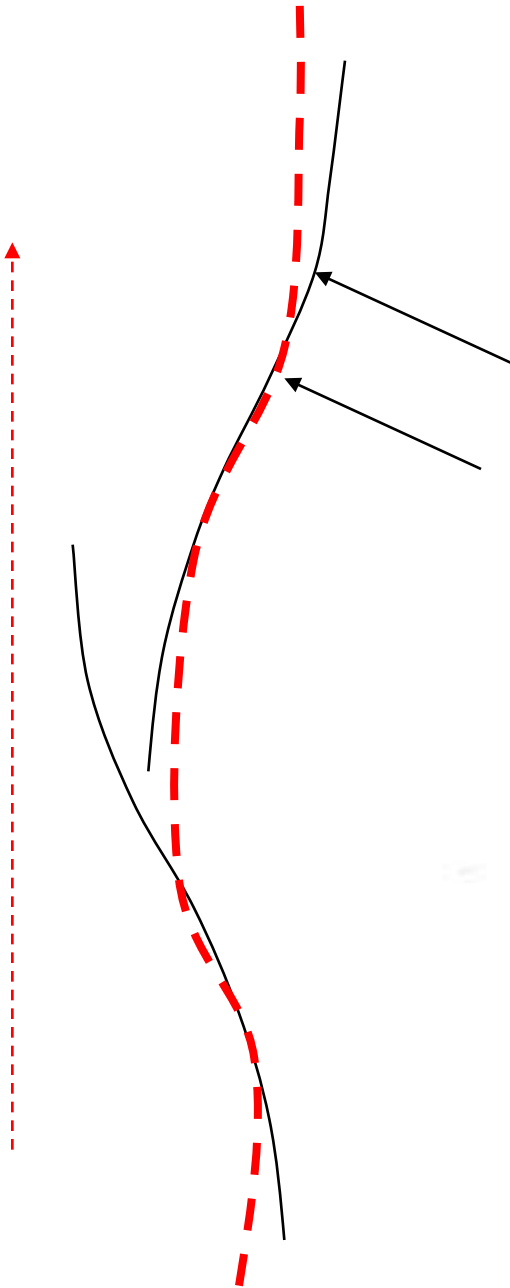
de diepe zit langer volhouden

afzet ook bij snellere rondetijden of vermoeidheid kunnen handhaven



- LZP tijdens het glijden
- boven het standbeen

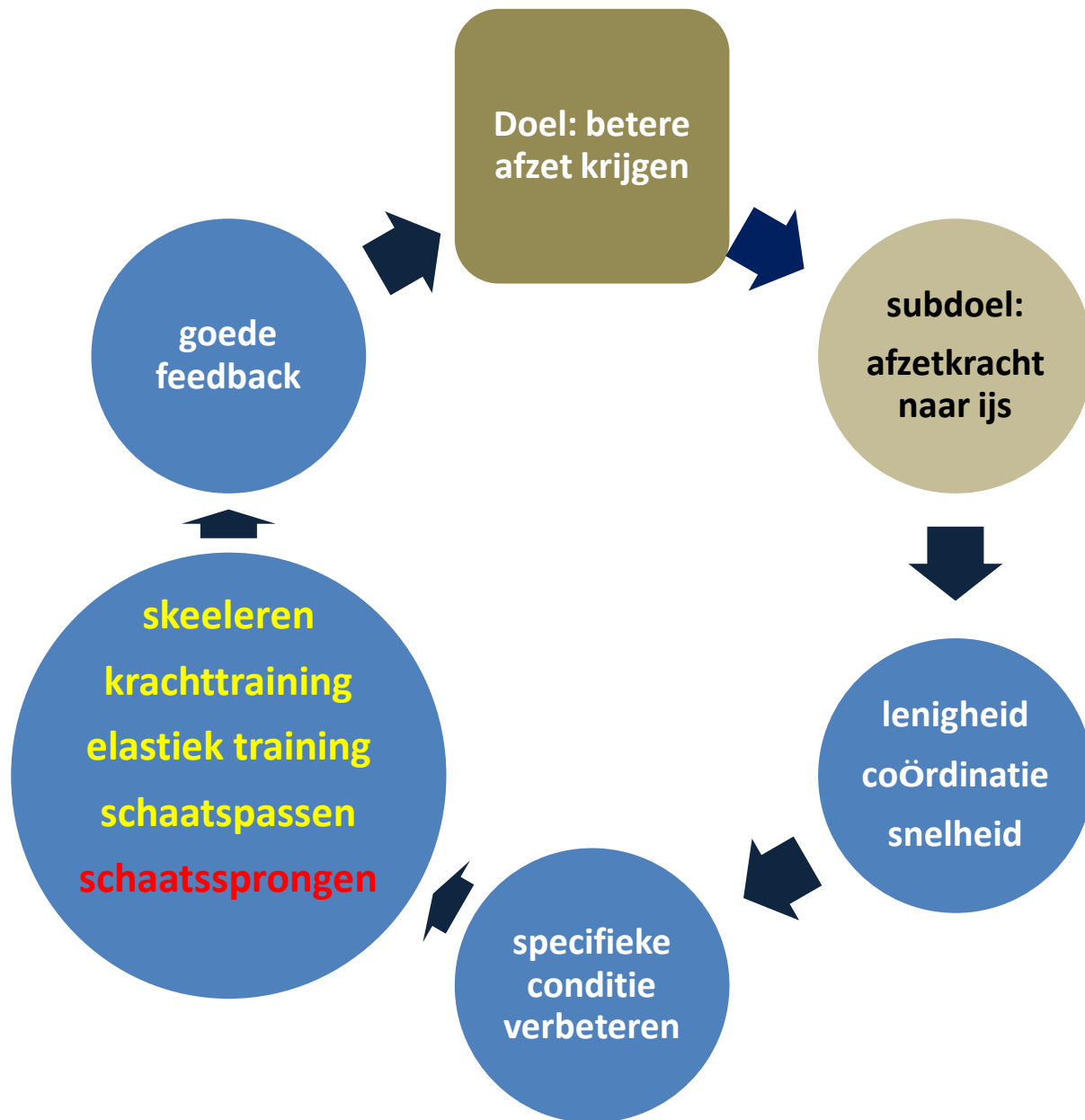
- het overbrengen van het LZP
- verplaatsen





# Sorry, voorzitter







# We willen als **IJCE** leden leuke activiteiten in de "ijsloze periode" **zomaar wat ideetjes!**

IJCE weekend voor ouders en kinderen

Samen een toertocht fietsen (Elfstedentocht is alweer volgeboekt)

Clubkampioenschappen tijdrijden op de fiets

Een feestavond in april

Een pupillendag in mei

Een puzzelwandeltocht met barbecue in september



- Ma:** Droogtraining, 18.30 – 20.00, Waalre  
Skeelers tochten, 19.00 – 20.30, Eindhoven
- Di:** Droogtraining, 19.00 – 20.30, Heeze
- Wo:** Skeelers tochten, 19.00 – 20.30, Eindhoven
- Do:** Droogtraining, 18.30 – 20.00, Waalre  
Skeelers op de baan, 19.00 – 20.30, Eindhoven
- Za:** Droogtraining t/m 12 jaar, 8.30 – 10.00, Waalre

VOOR IEDEREEN  
DIE BETER WIL LEREN SCHAATSSEN!

# ZOMERFIT

START EN LOCATIES: [KLIK HIER](#)



Als we als **IJCE leden** kiezen om schaatsen te zien als een sport waarvoor ook in de zomer getraind moet worden, dan komen we deze zomer weer prima door

**en**

# Dan kunnen we in a.s. winter als IJCE leden

weer gezellig schaatsen

ons voorbereiden op een toertocht

onze algemene conditie verbeteren

onze schaatsconditie verbeteren

leuke clubactiviteiten meedoen

een betere schaatstechniek krijgen

wedstrijden rijden



**Dank voor Uw aandacht!**

**Vragen?**

[www.mywatersite.nl](http://www.mywatersite.nl)





IJCE wenst U  
een mooie  
zomer