

#Hellasloopboost

#Running #Hellas #Triathlon #Utrecht



#Hellasloopboost energie komt op dit moment van ...



Toen ie jong was
Basketbal
Atletiek

Triathlon sinds 2008
Oprichter en vz Tri-mates
Eredivisie

🏆 1e Kl'veen '13, 3e Ere '15 (team)

--

Leraar



Toen ie jong was
Atletiek

Triathlon sinds 2010
Duathlon
Eredivisie / Eerste Divisie

🏆 3e NK Du '12/'14, Hawaii '14

--

Voedings
adviseur



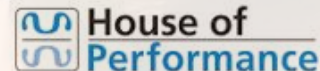
Toen ie jong was
Judo, Korfbal, Schaatsen,
Atletiek, MTB

Triathlon sinds 2011
Wintertriathlon / Cross
Eerste Divisie

🏆 Wintertri comp '12-'14, Deil '16

--

Organisatie
adviseur



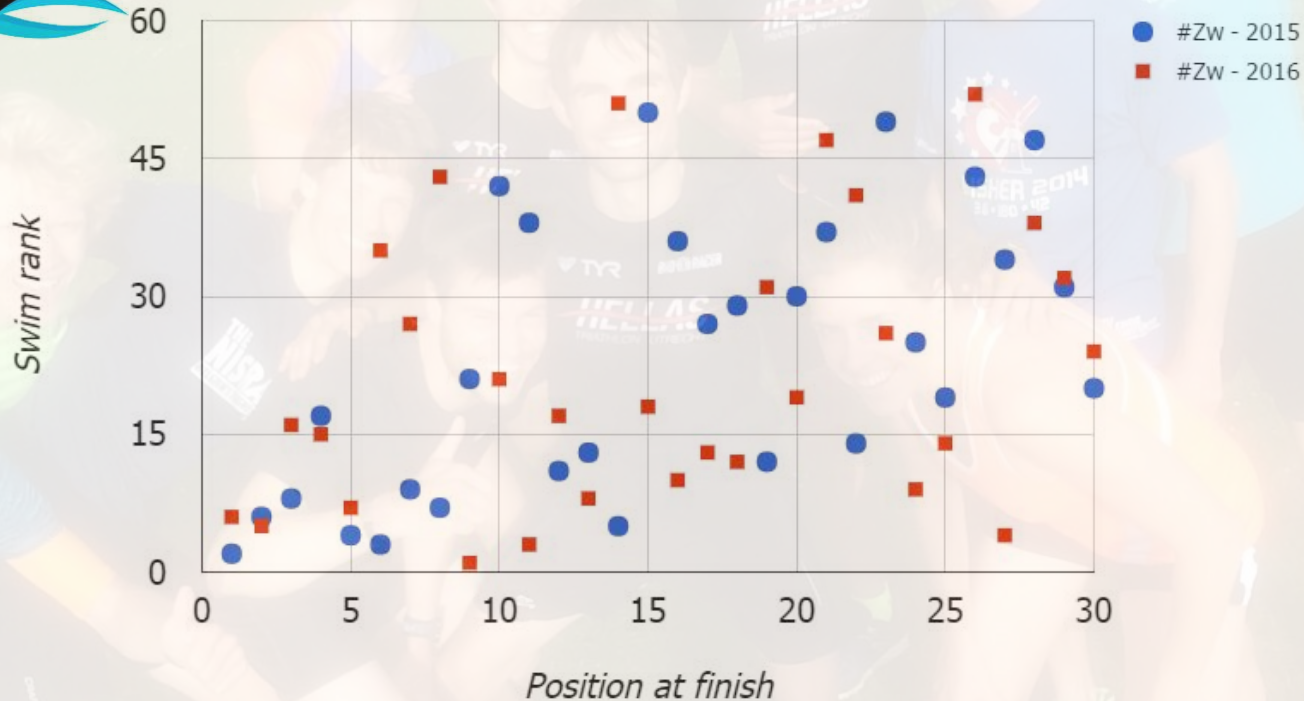
Looponderdeel: vet interessant in triathlon context!

- Iedereen doet aan hardlopen!
- Meer lopen = niet betere tijden ...
- Het lopen doe je na geleverde zwem- en fietsinspanning
- In wissels profiteer je ook van je loopsnelheid en -coördinatie
- Spectaculair voor toeschouwers
- Lopen is beslissend onderdeel voor de winst (fietsen is niet verliezen, zwemmen is voorwaarde hoge klassering)

Correlation analysis Dutch Champs '15 '16



End Result vs Swim rank

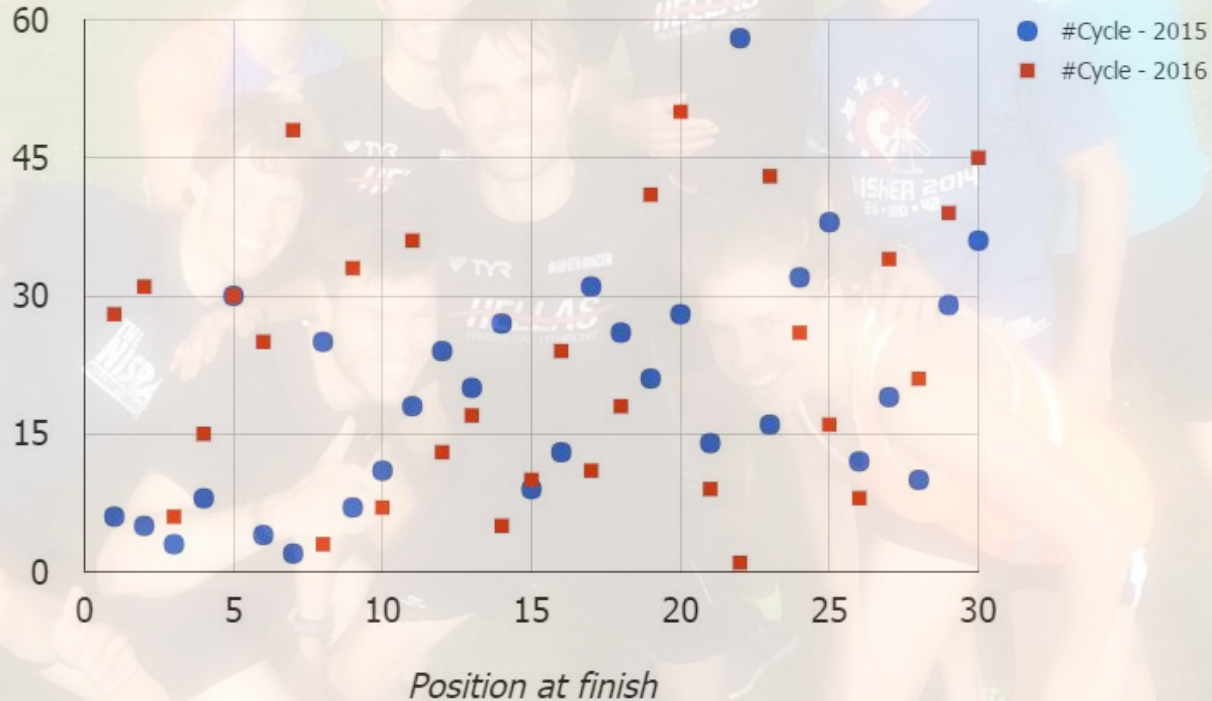


Correlation analysis Dutch Champs '15 '16



Cycle rank

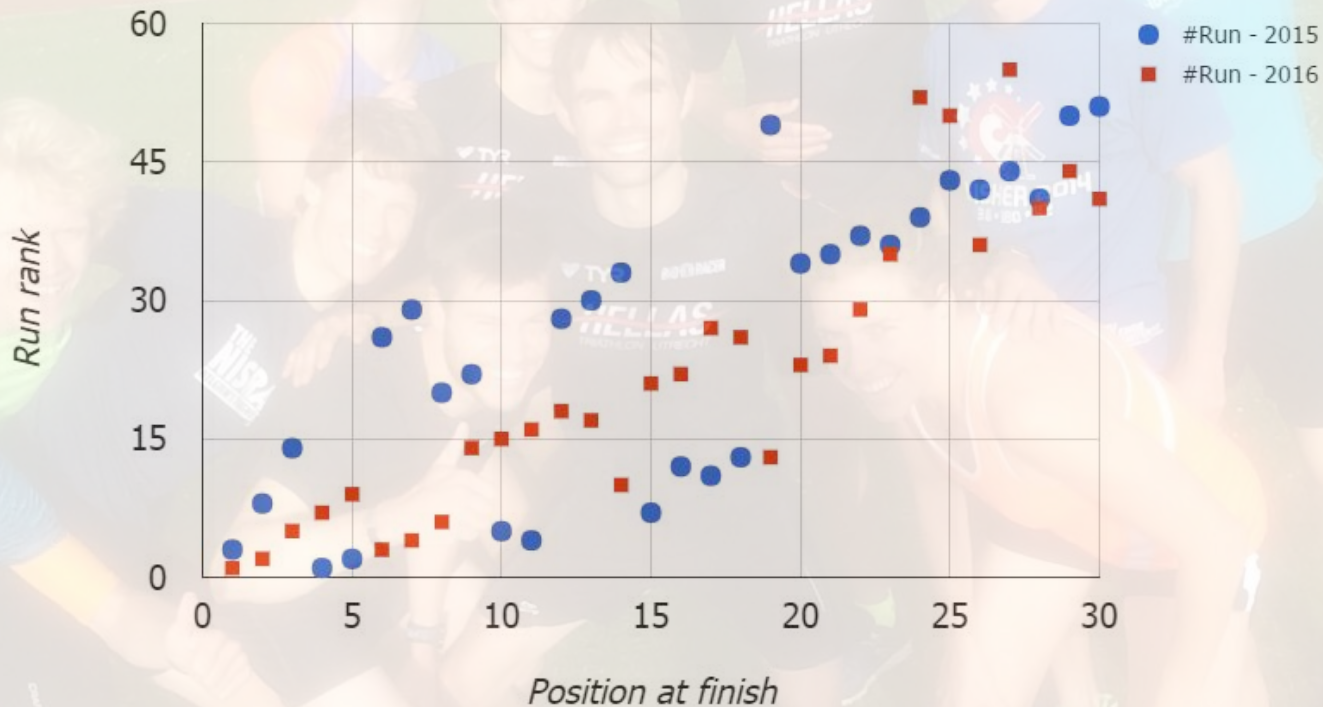
End Result vs Cycle rank



Correlation analysis Dutch Champs '15 '16



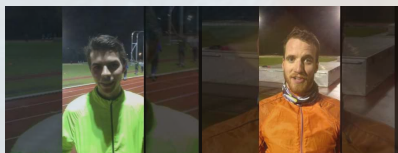
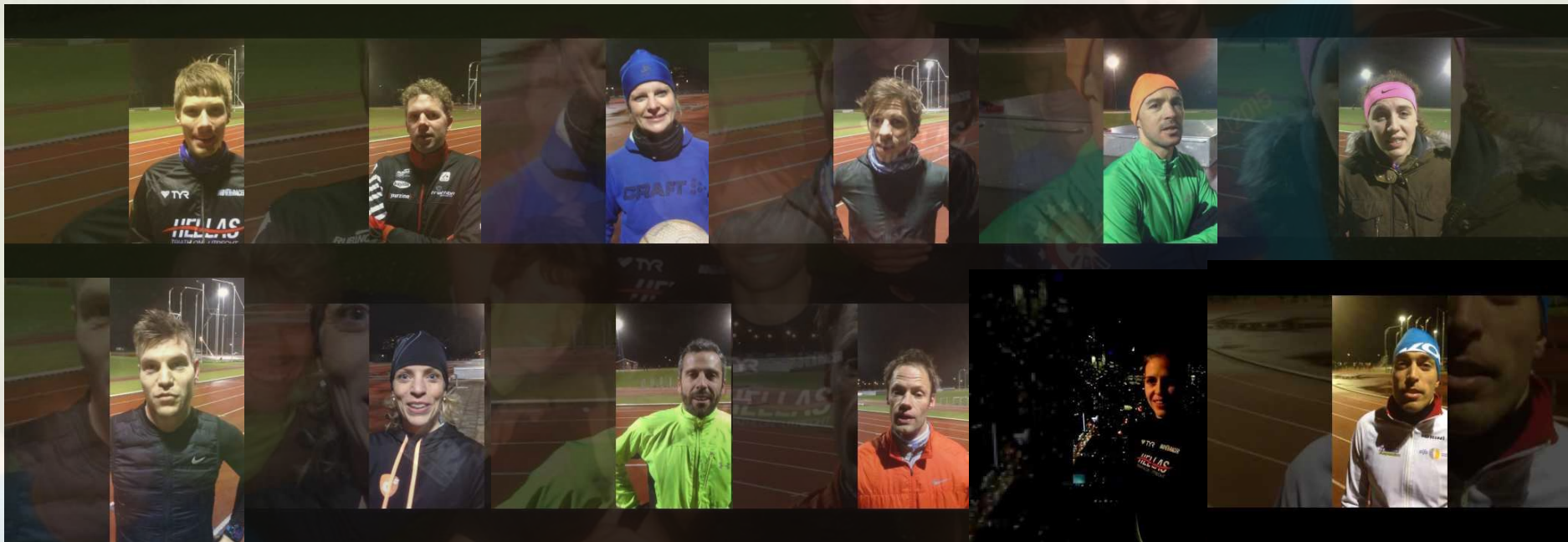
End Result vs Run rank



A group of approximately ten athletes, both men and women, are posing together on a green grassy field. They are wearing various athletic gear, including t-shirts and tank tops. Some of the visible text on their clothing includes "HELLAS", "TYR", "NISSAN", "VISHA 2014", and "loop | 2015". The athletes are smiling and looking towards the camera. The background is a soft-focus green field with a red track line visible in the distance.

Wat zou XXXXX-loopboost
voor jullie atleten betekenen?

Wat betekent #Hellasloopboost voor onze atleten?



[#Hellasloopboost playlist short interviews](#)

Motivatie en progressie vind je dus in ...

Hoofdzaak

1. Team
2. Team
3. Team

Nuance

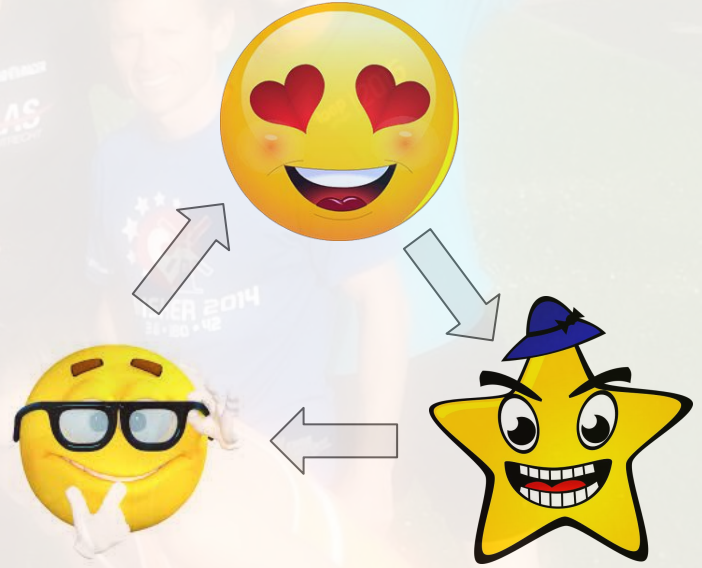
4. Doelen
5. Leuk
6. Leren
7. Feedback

Nog uit te zoeken

- Professioneel (?)

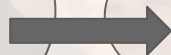


#Hellasloopboost - wat willen we bereiken?



De shift op atleet niveau

Ik train nu jaren 6x per week heel trouw maar ik blijf het maar afleggen op het laatste stuk naar de finish ...nu heb ik het opgeschroefd naar 3x zwemmen, 2x fietsen en 3x lopen - misschien helpt dat ...



Ik kies voor een paar echte loopmaanden met eerst, obv video-analyses, aandacht voor pasfrequentie en schouders, daarna snelheid en conversie. Parallel werk ik met klein team aan een set krachtoefeningen waar zowel ons zwemmen als lopen van profiteert.

7 vragen bij de start van #Hellasloopboost - Dec 2015

- ? **Tri = Teamsport:** hoe creëren we een zelfverbeterend team
- ? **One size fits nobody:** hoe differentiëren we tussen atleten?
- ? **Sharing is caring (&learning!):** hoe deel je intern en extern kennis zodat $1+1=3$ geldt?
- ? **Trainer/Coach ➔ Performance Facilitator:** hoe besteden we de begeleidingstijd zo effectief mogelijk, m.n. voor lange termijn?
- ? **Responsibility for own development:** hoe zorgen we voor eigenaarschap en initiatief bij atleten?
- ? **Surround yourself with the best:** welke experts moet je hoe betrekken?
- ? **Running speeds serves triathlon speed:** hoe gaan we hard lopen na het zwemmen en fietsen?



Wie wil graag de antwoorden
morgen in de mailbox?

Proost ... wij ook!



Liever niet ...



Rick van Riemsdijk

@RickvRiemsdijk



Following

Sad to see lack of willingness to develop skills and knowledge in parts of Dutch sports. Keep comforting yourselves "we are on right way"

RETWEET

1

LIKES

3



1:50 AM - 8 Dec 2016



1



1



3



Reply to @RickvRiemsdijk

Werkmodel ontstond ...



Triathlon is Teamsport (1)

Hoe creëren we een zelfverbeterend team?

Instroom
Zelf-selectie
Commitment



Niels-Peter
@NPFoppen



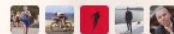
Following

Are you in or out [#hellasloopboost](#) 2016-2017?
That is the question. New season starts end of October 2016.



RETWEETS
4

LIKES
2



10:12 PM - 27 Sep 2016

Triathlon is Teamsport (2)

Hoe creëren we een zelfverbeterend team?

Samen uit



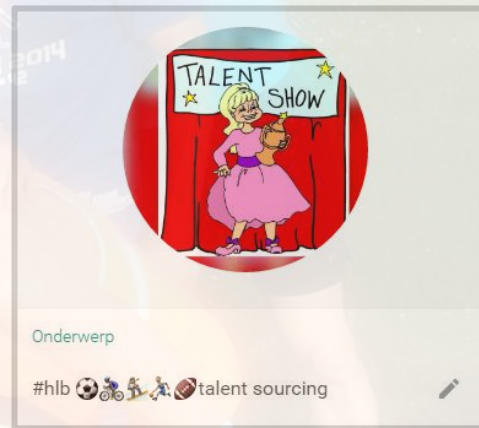
On-boarding proces

- Entry babbel
- Questionnaire
- Intake gesprek
- Acties & koppeling aan buddy

Criteria

- ✓ Sub 36(M) / 40(V)
- ✓ Focus lopen
- ✓ Commitment
- ✓ 80% dinsdag
- ✓ Bijdrage groep

Recruitment binnen en buiten de club



One size fits nobody

Hoe differentiëren we tussen atleten?



Atleet 1

- Ruime ervaring
- Hoge blessuregevoeligheid
- Mentaal sterk
- Snelheidsvoorkeur
- Lage frequentie
- Achtergrond = atletiek (MLA)
- Net verhuisd

Atleet 2

- Jong
- Onderontwikkelde core
- Duur voorkeur
- Mentaal wisselend
- Zittende loop
- Achtergrond = fietsen
- Loopwedstrijd gehad (-3dgn)

Welke trainingsaanpassing voor wie? Focusgroepen? Individueel schema?

Sharing is caring (&learning!) (1)

Hoe deel je intern en extern kennis zodat $1+1=3$ geldt?

Maak expliciet



Geef door

Sharing is caring (&learning!) (2)

Hoe deel je intern en extern kennis zodat 1+1=3 geldt?

Expliciete
K1 set-up

I Warm up & loosen up

Short easy run
(65-75% hf max)

Dynamic
running/walking
exercises

Dynamic on-the-spot
exercises

Swim beneficial
(stretch) exercises

II Strength

Triceps dips

Swiss hamstring curl

Glute bridge

1-leg squat

Core

Build-up and taper

III Plyometric

Counter movement
jumps

Single leg hops

Loopsprongen

V Speed

30m 'Flying'

Accelerations

Short technique
runs

IV Coordination

Hips
Up, stable and
flexible!

Ground Contact
Time/ frequency
Short & efficient

Leg motion

Arm motion

General / core

Mix & Match

Sharing is caring (&learning!) (3)

Hoe deel je intern en extern kennis zodat 1+1=3 geldt?

Expliciete
K1 set-up
(detail)

Theme -->	I Warm up & loosen up Track/forest: specific accents as prep for rest K1 Homework: application in individual runs as you please			
Main content -->	Short easy run (65-75% hf max)	Dynamic running/walking exerices	Dynamic on-the-spot excercises	Swim beneficial (stretch) exercises
Goal -->	Increase hf & blood flow: warm up muscles, Open up joints: hips, spine, feet and ankles, Reinforce great posture Check on fitness of the body On-the-fly: enable swim recovery and flexibility			
Application -->	3 to 4k forest or road	E.g. sideways, with arm swings, zigzag, heel/toe walk, uitvalspassen	Head to toes movements: Turning, swinging, light jumps, balancing acts	Ankle stretches Shoulder mobility swings and stretches
Hellas specialist -->	Bert Streumer			Dennis Rijnbeek
Externe Specialist -->				Edwin van Norden
Ref material -->	Dynamic warm-up before races Pete Jacobs Running drills 2013			

Sharing is caring (&learning!) (4)

Hoe deel je intern en extern kennis zodat $1+1=3$ geldt?

Next step:
YouTube

The screenshot shows the YouTube channel page for 'hellasloopboost'. The left sidebar includes navigation links: Home, My channel, Trending, Subscriptions, History, and Watch Later. Below these are sections for 'LIBRARY' (Liked videos), 'SUBSCRIPTIONS' (Hellasloopboost, 3), and 'Browse channels'. The main content area features a search bar with 'hellasloopboost' and a description: 'How to run fast in a triathlon - that's our single Q. We're on a journey to find out: sourcing, learning, implementing, adjusting, sharing, questioning - repeat. Show less'. The 'Uploads' section displays six video thumbnails with titles and view counts: 'Chloe about #Hellasloopboost' (1 view, 5 hours ago), 'Niels-Peter about #Hellasloopboost' (1 view, 5 hours ago), 'Jony about #Hellasloopboost' (3 views, 5 hours ago), 'Interview Peter Res voor Egmond combi race 2017' (No views, 3 days ago), 'Cross country race Baarn - Dec2016: Chantal, Chloe' (No views, 3 days ago), and 'Cross country race Baarn - Nov2016: Chloe' (1 view, 3 days ago). The 'Created playlists' section shows six playlists: '#Hellasloopboost exposure' (3 videos, updated 3 days ago), 'Hellas run sessions - running technique' (13 videos, updated 3 days ago), 'Running Plyometric drills - best/new practise?' (1 video, updated 3 days ago), 'Hellas run sessions - examples of drills' (3 videos, updated 3 days ago), 'Running (classic) technique exercises - best/new practise?' (2 videos, updated 3 days ago), and 'Running technique theory' (1 video, updated 3 days ago). The 'Subscriptions' section at the bottom features two channels: 'James Dunne' (18K subscribers) and 'Altis World' (892 subscribers).

hellasloopboost

How to run fast in a triathlon - that's our single Q. We're on a journey to find out: sourcing, learning, implementing, adjusting, sharing, questioning - repeat. Show less

Uploads

Chloe about #Hellasloopboost
1 view • 5 hours ago

Niels-Peter about #Hellasloopboost
1 view • 5 hours ago

Jony about #Hellasloopboost
3 views • 5 hours ago

Interview Peter Res voor Egmond combi race 2017
No views • 3 days ago

Cross country race Baarn - Dec2016: Chantal, Chloe
No views • 3 days ago

Cross country race Baarn - Nov2016: Chloe
1 view • 3 days ago

Created playlists

#Hellasloopboost exposure
Updated 3 days ago

Hellas run sessions - running technique
Updated 3 days ago

Running Plyometric drills - best/new practise?
Updated 3 days ago

Hellas run sessions - examples of drills
Updated 3 days ago

Running (classic) technique exercises - best/new practise?
Updated 3 days ago

Running technique theory
Updated 3 days ago

Subscriptions

James Dunne
Subscribe 18K

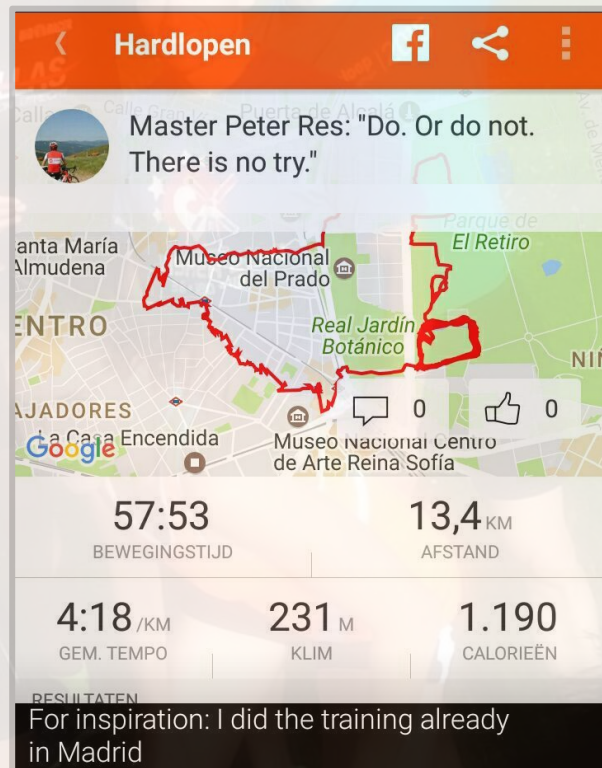
Altis World
Subscribe 892

- Theory run and run in triathlon
- Technique: self vs best practice
- Linking to a couple of smart guys out there

Trainer/Coach ➡ Performance Facilitator (1)

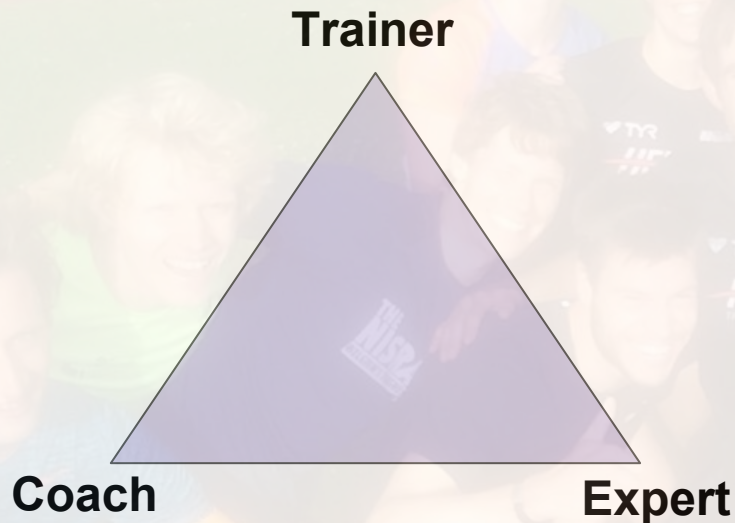
Hoe besteden we de begeleidingstijd zo effectief mogelijk, m.n. voor lange termijn?

Agility³



Trainer/Coach ➡ Performance Facilitator (2)

Hoe besteden we de begeleidingstijd zo effectief mogelijk, m.n. voor lange termijn?



Werkvormen

- Circuit
- Keuzemenu's
- Mini-groepen
- Peer-to-peer feedback
- Imitatie / synchroon
- Video feedback
- **Zelfsturend**

In hoeverre meedenken met persoonlijke schema's?

Responsibility for own development

Hoe zorgen we dat atleten het beste uit zichzelf halen?

Transperantie Buddy



Responsibility for own development (2)

Hoe zorgen we dat atleten het beste uit zichzelf halen?

Self-admin
voor ++
info flow

	A	B	E	F	G	H
1	Blue sheet		8-11-2016	15-11-2016	22-11-2016	29-11-2016
2	"Team & Presence"		45	46	47	48
3	Name	Group	2 x (10x200m)	2x (5x 800)	7 x 1000	2x 1200-1000-800
13	Niels-Peter Foppen	35	Aanwezig	Aanwezig	Aanwezig	Aanwezig
14	Rik Linssen	35	Afwezig (enkel)	Afwezig (enkel)	Afwezig (enkel)	
15	Vincenz Frey	35				
16	Jeroen Gijzen	36	Afwezig	Aanwezig	Aanwezig	Aanwezig
17	Jony Heerink	37	Aanwezig	Aanwezig	Aanwezig	Afwezig (NY)

	A	N	O	P	Q	R	U
1	Orange Sheet	Development Strength and Coordination: what are you doing and weak points					
2	"Goals & Actions"	Triceps dips	Swiss hamstring curl	Glute bridge	1-leg squat	Planking	Ground Contact Time/freq
6	Chloe Scotchbrook						
7	Coen Smiers						
8	Daan de Groot					Really don't know yet	Really don't know yet

	A	F	G	H
1	Grey Sheet	14-11-2016	21-11-2016	28-11-2016
2	"Input/wk"	47	48	49
8	Chantal Berga	0,5	1,4	1,3
9	Chloe Scotchbrook	13,5	31,9	22
		0,7	1,6	1,0
		18	25	21
		1,0	1,2	1,0
		9	32,5	
		1,0	1,9	0,0



	A	M	N	O	P	Q
1	Purple sheet	9-1-2017	16-1-2017	23-1-2017	30-1-2017	6-2-2017
2	"Races"	2	3	4	5	6
3			BAV 3			Schoorl NK 10km
4	Ann Schoot Uiterkamp		22/1 BAV Wintercup 3			12/2 Dutch Champs 10k (Schoorl)
5	Anne Stellaard		22/1 BAV Wintercup 3			12/2 Dutch Champs 10k (Schoorl)
6	Chantal Berga	kwart marathon Egmond	22/1 BAV Wintercup 3			12/2 Dutch Champs 10k (Schoorl)
7	Chloe Scotchbrook		22/1 BAV Wintercup 3			12/2 Dutch Champs 10k (Schoorl)
8	Coen Smiers		22/1 BAV Wintercup 3			12/2 Dutch Champs 10k (Schoorl)

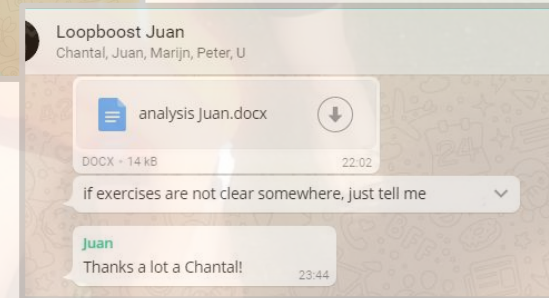
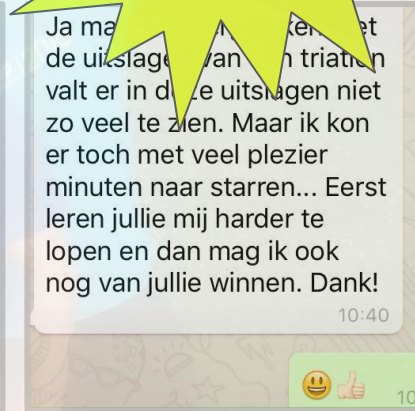
Responsibility for own development (2)

Hoe zorgen we dat atleten het beste uit zichzelf halen?

Buddies aan
de slag



- 10 km < 30 min
- vaker lopen
- korter grondcontact / hogere frequentie / snelle knie-inzet → hamstring aanspannen
- Voeten recht plaatsen
- heupen?
- voeding
- meer looptrainingen (min 3x week)
- soms voetpositie controleren (staan goed volgens mij)
- oefeningen
- Extra uitleg 'Pick'
- 'Voetcontrole'
- stoppen achter de deur / iemand (voeding)



Surround yourself with the best

Welke experts moet je hoe betrekken?



Cesar Beilo

Krachttraining



Chantal Berga

To core or not to core



Ben van Oeveren

PhD with special interests for
sport & biomechanics



**Rick van
Riemsdijk**

Body inside-out



Richard Sharp

Triathlon trainer from
New Zealand

Wat is een complete set?
Ex (top-triatleten)
Invlechten voor lange termijn

Running speeds serves triathlon speed (1)

Hoe gaan we hard lopen na het zwemmen en fietsen?

Break-it-down
&

start asking around



Running speeds serves triathlon speed (2)

Hoe gaan we hard lopen na het zwemmen en fietsen?

The triathlon running challenge broken down into three Qs

1 (Fresh) Speed

How to become a faster runner given the fact that a triathlete needs to master three disciplines?



2 Conversion

How do we create the ability to remain as close as possible to our fresh speed after (heavy) cycling and swimming?

3 Execution

How do we ensure our fresh speed and subsequent ability to convert this speed comes to full glory in a race?





Doe je mee met T2Go?



Running speeds serves triathlon speed (3)

Hoe gaan we hard lopen na het zwemmen en fietsen?

Fresh speed



Conversion



Execution



- Kern 1 + **Kern 2**
- Zwemfietslopers = integratie!
- Kracht 3-deling
- Periodaring
- Weeriodisering

- T2Go - regulier afh van ervaring
- T2Go - simulatie
- Brick
- **Multiple brick**
- **Tacx op de baan**

- Lopen T1/T2
- 'Teamduwen'
- Hoge hoed training
- **Fiets/Zwem:**
 - techniek
 - strategie
 - equipment

Running speeds serves triathlon speed (4)

Hoe gaan we hard lopen na het zwemmen en fietsen?



T1/T2 als loop onderdeel



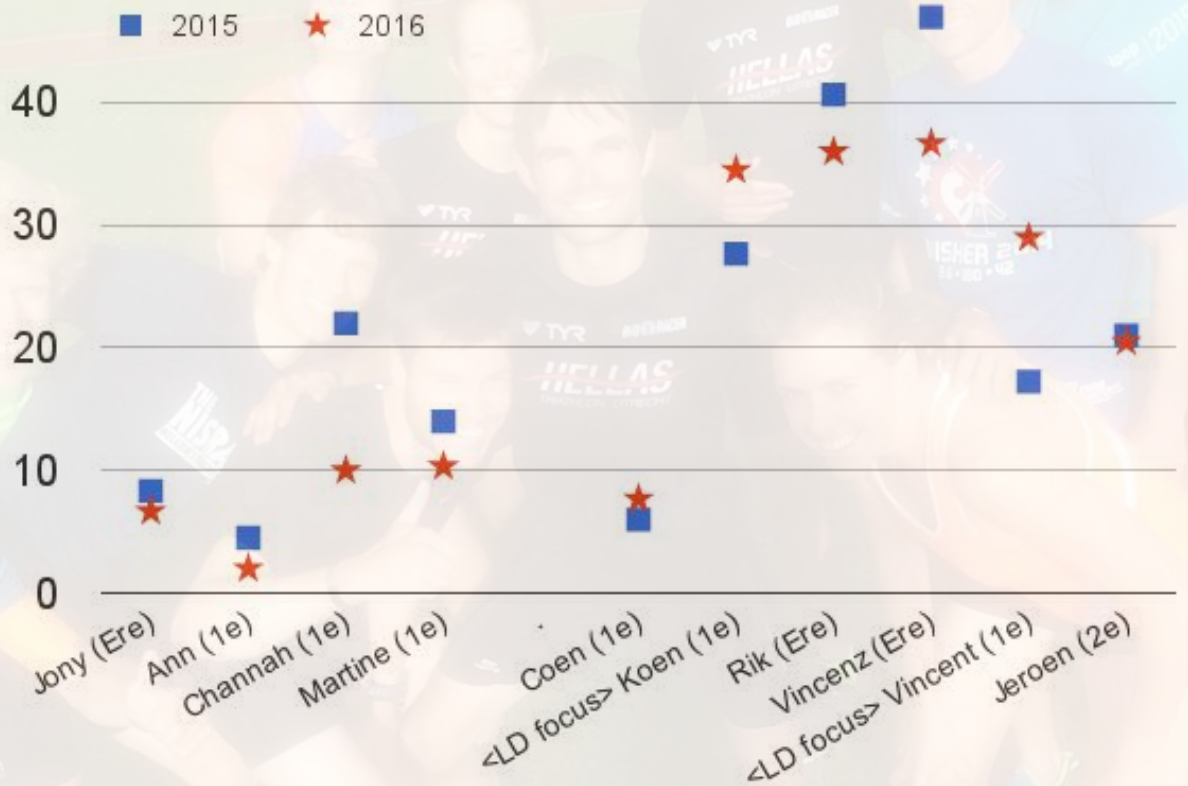
Marco Glastra @Marco_Glastra · 16 Aug 2016

#Hellasloopboost tonight: (Activation-400m-Transition-400m) x 6. Quiz: which 🏃 speed in which part of Transition?!



Prestatie ontwikkelingen zijn prematuur en hoopvol

#Hellasloopboost making progress: shown is average rank on run part of the national competition triathlon races 2016 vs 2015 (for athletes who came out in same division for both years)



Wat werkt(e) er niet?

- Zoladz testen
- Flying 30m in winter
- Opkomst test loopwedstrijden
- Video-analyse op afstand



Patroon doorbreken?

Love Being Wrong



**Gebruik omgeving als
kennis- en inspiratiebron**

**Ontdek de relevante
vragen mbt het doel**



Tot snel!

Project T2Go

An exploration of how to run fast in triathlon

*Required

(Fresh) Speed: how to become a faster runner given the fact that a triathlete needs to master three disciplines? *

Your answer

Conversion: how do we create the ability to remain as close as possible to our fresh speed after (heavy) cycling and swimming? *

Your answer

Execution: how do we ensure our fresh speed and subsequent ability to convert this speed comes to full glory in a race? *

Your answer

Name (not required)

Your answer

Submit

“How to run fast in a triathlon - that's our single Q.

We're on a journey to find out:

sourcing, learning, implementing, adjusting, sharing, questioning - repeat.”



#hellasloopboost,
@Hellasloopboost



Channel: Hellasloopboost

