

Beste leden,

In deze onzekere tijd willen we jullie trainingen op een andere manier aanbieden. We volgen daarin de richtlijnen die de overheid heeft aangegeven. Ren bij voorkeur alleen!!! Ga je met 2 personen neem dan liever 2 meter afstand, want door versnelde ademhaling is er meer luchtverplaatsing en daardoor een groter besmettingsrisico. Bij voorkeur achter elkaar. Tenzij het pad erg breed is. Het welzijn van jullie gezondheid staat bij ons voorop. Denk goed om jezelf en anderen!!!

**Om de 2 weken zullen er nieuwe trainingen op de website te zien zijn.**

**De route kun je zelf bepalen.**

We trainen in 5 tempo's/zones, te weten:

Herstellloop = 50-60% (langzaam), Tempo 1 = 60-70% (rustig), Tempo 2 = 70-80% (gemiddeld), Tempo 3 = 80-90% (vlot), Tempo 4 = 90-100% (snel)

**IVM VEILIGHEID BIJ AUTOVERKEER ALTIJD LINKS LOPEN EN OP EEN FIETSPAD RECHTS AANHOUDEN!!!**

## **Trainingen week 20 en 21**

### **Dinsdag 12 mei**

**Warming-up, zie video website. Fartlek training.** Een fartlek is een snelheidsspel. Hierbij kunnen korte sprintjes afgewisseld worden met rustige stukken dribbel. Na de warming-up van 15 minuten ga je :

- 1-1-1-1-1 (5 minuten) hardlopen, om de minuut ga jij je tempo ietsje omhoog gooien.
- Dan 5 minuten dribbelen.
- Daarna 1 minuut wandelen.
- Maak vervolgens 5 harde versnellingen (**niet sprinten!!!!**) van 20 sec/tellen of van paal tot paal. Na iedere versnelling ga je 1 minuut dribbelen.
- 10 Minuten hardlopen, waarvan 6 in T1 en 4 in T2.
- Sluit je training af met 15 minuten uitlopen in herstel.

### Donderdag 14 mei

**Warming-up, zie video website.** Duurloop in T1, na 30 minuten ga je 5 minuten 1-1-1-1-1 om de minuut ietsje versnellen, daarna pak je T1 weer op tot het eind.

### Zondag 17 mei

Crossloop in Meerwijck of Tripsbos, naar kunnen 5 of 10km

### Dinsdag 19 mei

**Warming-up, zie video website.** In deze training gaan we werken met 3 blokjes van 2 verschillende tempo's – een langer en een korter tempo, die de helft zo lang is als het lange tempo.

- 6 Minuten in een vlot tempo T2, pauze 3 minuten dribbel
- 4 Minuten in een vlot tempo T2, pauze 2 minuten dribbel
- 2 Minuten in een vlot tempo T2, pauze 1 minuut dribbel

**Dit ga je 2x achter elkaar uitvoeren!!! Daarna uitlopen.** De crux van deze training zit hem niet zo zeer in de snelheid maar meer in het hoog houden van het tempo oftewel continuïteit/vlak lopen. Alsof het één lange duurloop is met verschillende accenten in snelheid.

### Donderdag 21 mei

**Warming-up, zie video website.** Lantaarnpaalloop in T2. Gelukkig heb je overal in Hoogezand lantaarnpalen en kun je vrijuit een keuze maken waar je de training wilt uitvoeren. Het kan kris kras door de woonplaats of je kiest 1 bepaalde plek. **Jullie weten de uitvoering bij de Gamma.** Je gaat steeds een stukje verder/sneller en dribbelt dan terug om op ademhaling te komen. **Wil je door Hoogezand rennen, dan versnel je van de ene lantaarn naar de andere en vervolgens neem je rust/pauze naar de volgende.** Na 1 uur incl. warming-up ga je 10 minuten uitlopen en of wandelen.

Zondag 24 mei

Een rustige duurloop in T1, naar kunnen 5 tot en met 15km.