

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. Ga niet met meer dan 2 personen trainen en houd voldoende afstand van elkaar. 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 voorlopig in 3 tempo's/zones, te weten:

**Herstelloop = 50-60% (langzaam), Tempo 1 = 60-70% (rustig), Tempo 2 = 70-80% (gemiddeld) i.v.m. het coronavirus gaan we niet in T3 en T4 trainen. Door een hoge intensiteit word je immuunsysteem zwakker en dus vatbaarder voor een virus.**

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

### Trainingen week 46 en 47

#### Dinsdag 10 november

De opdracht van vandaag is een duurloop in T1 en T2. Na een warming-up van 15 minuten in herstel/tempo 1 ga je om de 5 minuten tempo wisselen van T1 naar T2. Na 55 minuten ga je 5 minuten uitlopen/dribbelen of even wandelen om het herstel te bevorderen.

#### Donderdag 12 november

Vandaag mag je een heuvel of viaduct opzoeken. De bedoeling is dat je in T2 (=gemiddeld tempo/70-80%) naar boven gaat en rustig naar beneden om op ademhaling te komen. Groep 1 en 2 lopen gaan dit 30 minuten doen en groep

3 loopt 20 minuten. Daarna ga je uitlopen in T1. Laatste 5 minuten in herstel (=rustige dribbel).

### Zondag 15 november

Rustige duurloop van 60 minuten in T1

### Dinsdag 17 november

We beginnen vandaag met dynamische warming up oefeningen. [Hier](#) vind je voorbeelden van dynamische oefeningen. Ook wordt hier heel duidelijk uitgelegd waarom dit goede oefeningen zijn ter voorbereiding van een training. Dit doe je ongeveer 10 minuten. Daarna ga je een climaxloop uitvoeren zonder pauze. Dus je voert het tempo steeds op, je loopt 3x 1 minuut 1-1-1. Na 3 minuten loop je 5 minuten in herstel en daarna start je opnieuw. Dit ga je 5x doen, ieders in zijn/haar eigen tempo. De laatste 5-10 minuten ga je weer in herstel lopen en of wandelen.

### Donderdag 19 november

Vandaag ga je een duurloop uitvoeren in T2. Je start langzaam en voert het tempo lichtjes op en houdt dit zo lang mogelijk vast. Groep 1 en 2 gaan 10 km doen en Groep 3 gaat 6-8 km lopen. Aan het eind ga je 5x een versnelling van 50m doen. Daarna lekker uitwandelen.

### Zondag 22 november

Een duurloop in herstel of T1 en aansluitend ga je 5 versnellingen van ongeveer 100m uitvoeren. Geen sprint/T4!!! Je moet het makkelijk achter elkaar kunnen doen.