

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 4 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 in 5 tempo's/zones, te weten:

Herstelloop = 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 48 en 49

Dinsdag 24 november

De eerste km ga je rustig joggen/in herstel lopen. Doel van de training is om de zuurstofopname en het uithoudingsvermogen te verbeteren.

- Ren 1x 800m (bv park) of 4 minuten achter elkaar zonder rust in T2
- Herstel met een dribbelpauze van 4 minuten
- Herhaal de sessie 3x
- Loop 2 km uit in dribbeltempo

Donderdag 26 november

Een duurloop met 2 tempo's. Opdracht is voor iedereen hetzelfde en allemaal naar eigen kunnen!!!

20 Minuten inlopen, van herstel langzaam naar begin T1. 10 Minuten in T2 en daarna 20 minuten in T1 en op het eind weer 10 minuten in T2.

Zondag 29 november

Langzame duurloop in T1, van bv 5km tot 12km

Dinsdag 1 december

Een duurloop met aflopende pyramide 6-4-2. De eerste 15 minuten loop je in herstel om warm te worden. Dan ga je iets versnellen naar T1 en dat houd je vast tot 30 minuten.

- Start met 6 minuten in T2, herstel 3 minuten
- Dan 4 minuten in T2, herstel in 2 minuten
- En als laatste 2 minuten in T2 en 1 minuut herstel

De laatste 12 minuten ga je rustig uitlopen.

Donderdag 3 december

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.

De kern bestaat uit een minutenloop.

Groep 1: 8x 1 minuut afwisselen met 1 minuut rustig dribbelen

Groep 2: 6x 1 minuut afwisselen met 1 minuut rustig dribbelen

Groep 3: 4x 1 minuut afwisselen met 1 minuut rustig dribbelen

Na deze serie ga je 10 minuten in herstel lopen en begin je opnieuw. Daarna rustig uitlopen. Op het eind een stukje wandelen, te denken valt aan 5 minuten om je herstel te versnellen/bevorderen.

Zondag 6 december

Langzame duurloop in T1. Na 20 minuten ga jij je eerste versnelling uitvoeren van 10, 20 of 30 tellen/seconden. Daarna ga je om de 10 minuten een versnelling inzetten. In totaal 5x. Afstanden zijn: 5, 8, 10, 12 en 15km.