

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 tijdelijk in 3 tempo's (H, T1 en T2/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 2 en week 3

Dinsdag 12 januari

Duurloop 60 minuten in T1. Om de 5 minuten doe je een korte versnelling van 10 seconden.

Donderdag 14 januari

Minutenloop. Vandaag begin je met 15 minuten inlopen/warming-up. Dan 4x 2 minuten T2 afwisselen met 4x 2 minuut wandelen/dribbelen. Dit ga je 2x doen. Daarna uitlopen.

Zondag 17 januari

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

Dinsdag 19 januari

Piramideloop. Je begint met 15 minuten inlopen/warming-up en dan starten je met 2-4-6-8-6-4-2 minuten in T2. Tussentijds 2 minuten rustig wandelen/dribbelen. Daarna lekker uitlopen.

Donderdag 21 januari

Rustig duurloopje, verdeeld in 4 blokken van 15 minuten.

Inlopen 15 min in herstel, 15 min T1, 15 min T2 en 15 min uitlopen (=herstel).

Zondag 24 januari

Langzame duurloop in T1. Afstanden zijn: 5, 8, 10, 12 en 15km.