





Trainingschema hardlopen Week 16

Dinsdag Ochtend 21-4-2020	Inge
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • 2'W+ vervolg daarna je inlooproute met variatiepassen: wissel een rustige dribbelpas T1 steeds af met een stukje huppelen, zijwaartse aansluitpassen en kruispassen (zgn. sirtaki); • Losmaken/losdraaien schouders, romp, heupen, knieën en enkels
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • Piramideloop in T2 als volgt: 1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1' • Deze blokjes steeds afwisselen met P = 1'W+
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> •
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • 3'T1, • 1'W+, rekken onder- en bovenbenen, armen en rug, • Nogmaals 3'T1 en W+ tot huis
Dinsdag Avond 21-4-2020	Rene T
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • Rustig lopen tempo 1 en loop naar een brug in de buurt • Onder weg wat huppelen, armen draaien voor en achteruit, sirtaki
Kerntraining 1	<p>Bij de brug aangekomen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 lantaarnpaal tempo 2 omhoog en rustig terug • 2 lantaarnpalen tempo 2 omhoog en rustig terug • Tot dat je de laatste lantaarnpaal hebt gehad en boven op de brug staat • Rustig door lopen tot beneden aan hier
Kerntraining 2	<p>Oefening 1 doen op 1 been staan en deze iets buigen en dan strekken en knie heffen met andere been.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10X links en 10 X rechts. • Dan lantaarnpaal oefening herhalen. <p>Oefening2 kleine spreidstand rechterbeen iets optillen en dan springen zodat je op je linkerbeen terecht komt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 X. • Dan weer lantaarnpaal oefening. <p>Oefening 3 met 2 benen heen en weer springen van links naar rechts en terug.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dan weer lantaarnpaal oefening. <p>Oefening 4 squats 10X let op je houding goed die kont naar achter en rechtop alleen die benen het werk laten doen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dan weer lantaarnpaal oefening. <p>Oefening 5 schaats beweging dus laag gaan zitten door je knieën en dan van links naar rechts springen en terug.</p>
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • Rustig uitlopen naar huis en doe wat rek en strekoefeningen voordat je een kopje koffie en douche neemt.



Woensdag Avond 22-4-2020	Erik									
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • 2' wandelen. • 10' dribbelen. Daarna in T1 • 1' buik aanspannen, • 1' schouders laag, 1' losse polsen									
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • 45' duurloop T2 • Na elke 9' 200m versnelling T3 									
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • 10' lantaarnpaal- en of bomenloop. Start en basis T1. Na elke 3 palen/bomen 1 paal/boom in T3 • 									
Cooling Down	T0. Joggend naar huis									
Donderdag Ochtend 23-4-2020	Ria									
Warming Up	Rustig inlopen (circa 10 min.). <ul style="list-style-type: none"> • Armen tegelijk opzwaaien en inveren benen (8x) • Grote cirkels voor de romp langs (5xr, 5xl) • Schouders, rondjes naar voren en achteren (2x5) • Rondjes bekken (5xr, 5xl) • Rondjes knieën (5xr, 5xl) • Been zwaaien (op 1 been staan, met andere been voor- en zijwaarts zwaaien) (5xr, 5xl) • Lichte hupjes op de plaats (20 sec) Tripling (voorvoet blijft op de, hiel komt omhoog en knie gaat naar voren). (20 sec)									
Kerntraining 1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T3	T1	T3	T1
	2.30	1	2	1	1.30	1	1	1	0.30	1
	2x dit schema. Pauze tussen eerste en tweede serie = 5 minuten (eerste minuut wandelen en daarna 4 minuten T1).									
Cooling Down	Ongeveer 5 minuten rustig uitlopen en (bijvoorbeeld) onderstaande oefeningen: <ul style="list-style-type: none"> • Kleine uitvalspas, voeten in looprichting, beide knieën gebogen, kuitspier achterste been wordt gerekt • Grote uitvalspas, voeten in looprichting, hakken blijven op de grond; spanning in de kuit van het achterste been • Spreidstand, verplaats gewicht van links naar rechts • Op 1 been staan, knie naar de borst (been net onder knie vastpakken) • Op 1 been staan, enkel vastpakken, hak tegen bil 									

	<ul style="list-style-type: none"> • Helemaal uitrekken, maak je lang, buig rustig voorover en laat je armen ontspannen 'hangen'. Kom rustig overeind. <p>Goed getraind!!</p>										
	•										
Donderdag Avond 23-4-2020	Annemieke (N.B. geen duurloop, maar looptraining)										
Warming-up en losmaak-/techniekoefeningen	<ul style="list-style-type: none"> • Inlopen: kort wandelen, dan in rustig tempo hardlopen. • Losmaakoefeningen, begin bij armen/schouders, via heupen, knieën naar de enkels. • Vervolg warming-up, enkele lichte techniekoefeningen in doorlopende vorm: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tripling ○ Gematigde knieheffen ○ Zijwaartse sluitpas ○ Kruispas <p>Huppel</p>										
Kerntraining	<p>A. Zoek een parcours met vier zijden, de twee korte zijden zijn ca. een derde of de helft van de twee lange zijden. Opdracht:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2x 10 min. op eigen tempo en naar eigen kunnen het parcours lopen met tempowisselingen, als volgt: <ul style="list-style-type: none"> • Twee korte kanten vlot tempo (zone 3). a. Twee lange kanten rustige dribbel (zone 1 of laag in zone 2). 2. Tussen de twee sets 2 min. wandelen. <p>B. Krachtoefeningen – zoek een plek met een bankje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uitvalspas 10x per been, eerst ene dan andere been. 2. Bij het bankje: 2x 10 push ups. 3. 2x 10 squats. 4. 20x op- en afstappen van bankje (afwisselend rechts en links). 5. 2x 10 sprongen uit stand. <table border="1" data-bbox="414 1422 1273 1758"> <tr> <td>Zone 1</td> <td>Zeer lichte inspanning; praattempo, hele gesprekken</td> </tr> <tr> <td>Zone 2</td> <td>Gemakkelijk, iets meer inspanning; mogelijk met lange zinnen te praten</td> </tr> <tr> <td>Zone 3</td> <td>Middelmatige inspanning, zwaardere ademhaling; praten met korte zinnen</td> </tr> <tr> <td>Zone 4</td> <td>Zware inspanning; geen behoefte aan praten, evt. losse woorden</td> </tr> <tr> <td>Zone 5</td> <td>Zeer zware inspanning, zoals bij heuvel op of einde wedstrijd</td> </tr> </table>	Zone 1	Zeer lichte inspanning; praattempo, hele gesprekken	Zone 2	Gemakkelijk, iets meer inspanning; mogelijk met lange zinnen te praten	Zone 3	Middelmatige inspanning, zwaardere ademhaling; praten met korte zinnen	Zone 4	Zware inspanning; geen behoefte aan praten, evt. losse woorden	Zone 5	Zeer zware inspanning, zoals bij heuvel op of einde wedstrijd
Zone 1	Zeer lichte inspanning; praattempo, hele gesprekken										
Zone 2	Gemakkelijk, iets meer inspanning; mogelijk met lange zinnen te praten										
Zone 3	Middelmatige inspanning, zwaardere ademhaling; praten met korte zinnen										
Zone 4	Zware inspanning; geen behoefte aan praten, evt. losse woorden										
Zone 5	Zeer zware inspanning, zoals bij heuvel op of einde wedstrijd										
Cooling down	In rustig tempo terug naar huis.										
	Indien gewenst enkele rek- en strekoefeningen.										
Zaterdag Ochtend 25-4-2020	Willem Uitdaging: daag je zelf uit om een in ieder geval één snelle kilometer te lopen (PR of dicht bij)										
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • Lichte dribbel voor 4 minuten 										

	<ul style="list-style-type: none"> • Losmaken enkels, knieën, heupen, schouders en hoofd <p>4 minuten rustig verder dribbelen</p>
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • Plank 30 seconden  <p>p.30 Plank</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 seconden rust • 10 jumping jacks  <p>JUMPING JACKS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 seconden rust
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • Duurloop met onderbreking <ul style="list-style-type: none"> ○ 10 minuten in zone 2/3 ○ Kerntraining 1 ○ 2 minuten rustige dribbelen • Dit setje 3 (B) of 5(A) keer herhalen • Natuurlijk de uitdaging om in één setje die snelle km te doen
Cooling down	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten rustige uitlopen zone 1 /2 • Rekken en strekken • 5 minuten rustig verder uitlopen
	<ul style="list-style-type: none"> •

Trainers/sters TIPS

Train alleen! Ga je toch met z'n tweeën, houd dan minimaal 1,5 meter afstand van elkaar!!!

Raak elkaar niet aan, dus geen high five, schouderklopjes etc

Tip: ga zo mogelijk vroeg (of aan het eind van de dag) op pad > minder kans op drukte > veiliger en minder slompen om medeweggebruikers heen


Train in deze tijd niet te intensief en niet te lang (is te belastend voor het immuunsysteem), maar juist rustig (heeft positieve invloed op het immuunsysteem).

T1 zeer lichte inspanning, gevoel dat je het uren kunt volhouden, neusademhaling in en uit

T2 lichte inspanning, normale ademhaling

T3 middelmatige inspanning, iets versterkte ademhaling

Nordic Walking

Woensdag Ochtend	Don & Henk
Warming Up	Zet de TV aan = zender MAX
Kerntraining 1	Doe mee met NL Beweegt!
Cooling Down	Koffie/thee met een koekje erbij!
	
NIEUWE-training Zaterdag Ochtend	<p>Arie – zegt GOEIEMORGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • We gaan gewoon 3 keer in de week een half uur lopen alleen of ver uiteen.
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • We beginnen met enkels draaien links en rechts en beide kanten op. • Knie hef en de knie naar buiten draaien, vijf keer per been en om en om. • Er komt een strenge zomer aan dus stokken op de rug en schaats beweging maken 10 keer per been. • De Stokken tussen de vingertoppen en met de armen zwaaien voor en achter en ver naar achteren.
Kerntraining	<ul style="list-style-type: none"> • Nu lopen en dan na 10 minuten met behulp van de stokken smal lopen 20 meter of 30 meter en voetje voor voetje. • En nu de rest van de tijd uitlopen.
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • Af koelen; • Tenen omhoog links en rechts. • Achteruit stappen groot en klein. • Het befaamde keukenstoeltje twee keer. • Stokken boven het hoofd en links en rechts hangen. • Ook achterover hangen en vooroverbuigen tot aan de grond naar verloop van weer rechtop gaan staan.



Trainingschema Sportief Wandelen

Ontvang beweegtips in de gratis Wandel.nl app

Door het coronavirus zijn de komende weken wandelevenementen afgelast en sportscholen gesloten. Voldoende lichaamsbeweging is ook in deze periode heel belangrijk. De komende weken geven we je daarom in de gratis Wandel.nl app tips om in beweging te blijven. **#keepwalking**

Door het coronavirus zijn in ieder geval de komende weken wandelevenementen afgelast en sportscholen gesloten. Veel mensen werken momenteel thuis. Voldoende lichaamsbeweging is ook in deze periode heel belangrijk, drukken wetenschappers ons op het hart. In de Wandel.nl app helpen we je hier graag bij. De komende weken geven we je in deze gratis app tips om in beweging te blijven.

#keepwalking

In de Wandel.nl app gaan we je helpen om de komende weken te blijven bewegen. Drie keer per week geven we je via een tip inspiratie om in beweging te blijven. We zullen hierbij rekening houden met de actuele ontwikkelingen rond het coronavirus in Nederland.

Zo download je de gratis app

Heb jij de app nog niet? [Download de Wandel.nl app](#) (onderdeel van de app Close). De Wandel.nl app is samen met Close ontwikkeld en is onderdeel van de app Close. Om de Wandel.nl app te kunnen gebruiken, vul je eerst het registratieformulier in. Vervolgens ontvang je een SMS om de Close app te downloaden. Hierna kun je de Wandel.nl app gebruiken.

Heb je de Wandel.nl app al?

Heb je de Wandel.nl app al op jouw smartphone staan? Dan ontvang je vrijdag 20 maart automatisch de vraag van ons of je de komende weken de beweegtips wilt ontvangen. Beantwoord je deze vraag met JA, dan krijg je de tips de komende tijd vanzelf toegestuurd.

Heb je een andere app van Close, bijvoorbeeld de app Vierdaagse Experience, druk dan in de app op de cirkel met plusteken om een app toe te voegen. Voer vervolgens de code WANDELNL in om de Wandel.nl app toe te voegen.