






Trainingschema hardlopen Week 16

Dinsdag Ochtend 28-4-2020	Inge Breng de voorraad koolhydraten geleidelijk weer op peil door binnen 2 uur na je training iets te eten... bijv. brood, crackers of fruit. Als je een heel snelle aanvulling nodig hebt drink dan wat verdund sap of limonade
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • Inlopen naar een parcours waar je ca. 200-400 m aan één stuk kunt lopen, bijv. een rondje, driehoekje of een recht stuk met een gras- of zandpad ernaast; • Doe dit inlopen als volgt: 2' W+, 2'-3'-2' in T1, tussen de blokjes steeds 1' W+; • Daarna losdraaien/losschudden schouders, romp, heupen, knieën en enkels
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • 2x set van 10 uitvalspassen op de plaats, waarbij 5x linker- + 5x rechterbeen, tussen de sets benen losschudden
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • Loop je gekozen parcours 8-10x als volgt: • Rondje ontspannen (romp recht, schouders laag) lopen in T2, • Vervolgens 10-20m W+ en rest van het rondje in T1; • Herhaal dit aangegeven aantal keer. • Zo nodig kort pauzeren en daarbij je armen en benen losschudden voordat je aan de volgende snelle ronde begint
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • 3' T1, 1' W+; rekoefeningen onder- en bovenbenen, armen en rug, nogmaals 3' T1, daarna W+ tot huis. • Breng je vochtgehalte geleidelijk aan weer op peil door voldoende (water) te drinken (dwz 150% van het verloren gewicht)
Dinsdag Avond 28-4-2020	Barbara
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • Start met rustig 6 min hardlopen. • Dan: • Grote uitval pas (knie boven je tenen, hiel mag van de grond) voor: 10 li en 10x re • Uitval pas opzij: 10x li en 10x re • Dribbel op de plek: 3 x 30 sec • Dribbel en elke 3e pas knie heffen: 3x10 keer heffen
Kerntraining 1	<p>Zoek een fietspad uit met lantarenpalen. Je hebt er 10 nodig 😊 Bomen kan ook. Je komt steeds terug op het startpunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 lantarenpalen snel; rustige terug. • 3 lantarenpalen snel; rustig terug; • 4 lantarenpalen snel; rustige terug.

	<ul style="list-style-type: none"> • Zo verder tot je 10 lantarenpalen gehad hebt. • Vervolgens bouw je af: • 10 lantarenpalen snel; rustig terug, • 9 lantarenpalen snel; rustig terug; • 8 lantarenpalen snel; rustig terug. • Tot de laatste keer: 2 lantarenpalen. <p>Kijk even hoeveel tijd je nodig had: 1 min rust. Ip herhaal je deze sessie 3 x. Zorg in elk geval dat je rustig tempo ook rust is! Wil je meer uitdaging: zoek een parcours uit met een brug er in!</p>
Kerntraining 2	
Cooling Down	<p>Rustig teruglopen naar huis. Rek en strek vooral wel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuiten door de voorwaartse pas en hiel op de grond houden, rustig 10-20 sec vasthouden en wisselen. • De kleine uitval pas: probeer het eens wat dieper, dus eerst doen en dan ietsje verder. • Vergeet je bovenbenen niet: enkel vastpakken en knie naar beneden houden: even aantrekken. • Grote spreidstand: buig door je rechterbeen en hou vast; buig door je linkerbeen en hou vast. <p>En als je thuis bent mag je ook i.p.v. de bovenstaande oefeningen de Zonnegroet doen: is prima en volledig: wel allebei de kanten doen 😊</p>
Woensdag Avond 29-4-2020	René L
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • 10'T1 • Bij de brug even de benen van L-R Scharen • 10 push-ups bij brugleuning • Doe dit 2 x
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • 10' T1 • 10*20''T4 • P2' nam elke 20''
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • 10' T1
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • T0. Joggend naar huis
Donderdag Ochtend 30-4-2020	Geesken
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • Lichte dribbel (5 min) • Zij-sluit pas met armzwaai 2x10 • Op de plaats heupen draaien 5x links/ 5x rechts • Handen op de knie rustig rondjes draaien 5x links/5x rechts • Voet aan de grond enkels losdraaien 5x links om/ 5x rechts om en wissel voet

Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. tempo 1 (makkelijk praten) waarvan laatste min. tempo 2 (moeilijk praten) • 10 min. tempo 1 waarvan laatste min. tempo 3 (niet praten) • Herhaal 2x
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • Rustig 5 min uit dribbelen • Stretchoefeningen; • Rekken van de kuit • 1 been naar achter en kuit naar achter duwen • Wissel van been. • Knieën naast elkaar, langzaam vooroverbuigen richting de tenen, en rustig omhoog. • Op linkerbeen staan rechter enkel naar achter en vastpakken. • Met linkerarm boog maken boven je hoofd, lichaam meebuigen naar rechts, na 5 sec. wissel van arm.
Donderdag Avond 30-4-2020	Rietje Heuvel/brug/viaducttraining <i>Zoek een viaduct, brug of heuvel op en loop daar tijdens de warming up naar toe</i>
Warming-up en losmaak-/techniekoefeningen	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min rustig dribbelen en • Op de plaats versnellen, net alsof je in een auto zit 3x30 tellen: <ul style="list-style-type: none"> - 1^{ste}, 2^{de}, 3^{de}, 4^{de} en doorhalen naar de 5^{de} ○ Rustig door dribbelen en ondertussen je armen, schouders, handen en lichaam losdraaien
Kerntraining Arminzet	<p>Je armen gebruik heel veel tijdens het lopen. De basis van de arminzet is:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.: armen fel naar achteren bewegen, niet ver wel fel <ul style="list-style-type: none"> * heup en benen gaan makkelijker naar voren * schouders meedraaien, niet de romp (Op de plaats oefenen en vragen of de salsabeweging ook wordt gevoeld) 2. geen vaste ellebooghoek die varieert, naar voren gesloten naar achteren open <ul style="list-style-type: none"> * er stroomt meer bloed door je aderen waardoor je spieren minder snel verzuren 3. losse polsen <p>Duim richting borstbeen ter hoogte van de rits</p> <ul style="list-style-type: none"> * zorgt voor ontspanning in de schouders <p>Loop de brug op, naar boven met je armen: (Terug dribbelen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x boven je hoofd • 1x gestrekt naar voren • 1x op je rug <p>(En laat omstanders maar denken. Ik zie wel gekkere dingen tegenwoordig)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Daarna dribbel je rustig naar boven en let hoe je de bovenvermelde techniek toepast. Hoe ervaar dat een goede techniek echt helpt?

Kerntraining II:	<ul style="list-style-type: none"> • 3-6 x de brug, heuvel of viaduct op, dribbel andere kant naar beneden (dat is 1x). • Doe dat in verschillende tempo's/zones
Cooling down	<ul style="list-style-type: none"> • Loop in een rustig tempo naar huis. • Probeer onderweg een hek omver te duwen en voel de rek in je kuitspieren • Schouders en armen flink aanspannen en laat weer los • Voeten en knieën losdraaien • Strek je handen naar voren en pak je vingertoppen vast en rek de handen naar achteren (wissel van arm) • Verwen jezelf als je thuis bent, met wat? Dat lezen wij graag in de app.
Zaterdag Ochtend 2-5-2020	Jennifer
Warming Up	<p>5 minuten rustig inlopen. Dribbelen met losmaak oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 tellen dribbelen • Tellen hakken/billen • 10 tellen dribbelen • 10 tellen knieheffen • 10 tellen dribbelen • Grond aantikken (10 tellen tik 5x herhalen)
Kerntraining 1	<p>Krachttoefeningen:</p> <p>Lunge 5x rechts plank 30 sec. Lunge 5x links</p>    <p>Set 3x herhalen</p>
Kerntraining 2	<p>Interval:</p> <p>Loop afwisselend 2 minuten hard en 1 minuut in dribbeltempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4x 2min zone 2 – 1 min dribbelen • 4x 2 min zone 3 – 1 min dribbelen • 4x 2 min zone 2 – 1 min dribbelen
Cooling down	<p>Uitlopen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 min zone 1 • 5 min rekken en strekken



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 slalommen 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	Wij laten ons niet kisten door weer of virus wij lopen gewoon 3 keer in de week een half uur. Met stokken zonder markeren.
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • We beginnen in een cirkel te gaan staan maar wel alleen of ver uiteen. • We zeggen eerst goedemorgen en gaan dan de enkels draaien links en rechts. Daarna zwaaien met de benen voor en achter, daarna voorlangs, om en om met beide benen. • Dan de stokken los en boven het hoofd en naar rechts en de linkervoet draait naar buiten dit gaat 10 keer heen en weer. Links en rechts. • De stokken voor het lichaam en kanovaren ruim bewegen met het hele lichaam. Daarna dezelfde tijd achteruit. • Nu lopen 10 minuten en dan stoppen 3 stappen vooruit en 2 stappen achteruit. Ook 10 keer. Dit is goed voor lichaam en geest.
Kerntraining	<ul style="list-style-type: none"> • Nu lopen zolang iemand wil en overdrijf niet.
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • Daarna het afkoelen naar beneden. Dit is op zijn Nederlands. Persoonlijk praat ik geen Engels. Helemaal niet op schrift. • Tenen omhoog beide benen om en om. Kleine stap achteruit en dan de grote stap achteruit. • Stokken vooruitzetten met het hoofd hoog kijken gevolgd door naar beneden kijken naar de veters. • Stokken los en boven het hoofd en links hangen gevolgd door rechts hangen. en achterover en voorover en langzaam gaan staan. • Uw voelt zich nu herboren, laat de koffie zich smaken. • Vr.Gr. Arie Koole



Trainingsschema Sportief Wandelen

Maak een natuurwandeling in je eigen woonwijk of stad

Vanwege de maatregelen rond het coronavirus moeten we de komende tijd meer in onze eigen omgeving blijven en zijn we vooral gebonden aan een blokje om in onze eigen woonplaats. Maar wist je dat er in de stad ook veel natuur te vinden is? Wandel.nl vertelt je wat hier groeit en bloeit.

Steden worden gebouwd voor mensen, maar we leven er samen met allerlei dieren en planten. Sommige zijn goed zichtbaar en andere blijven grotendeels verborgen voor onze blik. Wandel.nl heeft een lijstje gemaakt met veel voorkomende natuur in de stad of woonwijk. Ga eens op zoek naar de natuur en maak van je stadswandeling een natuurwandeling.

Planten



Liggende vetmuur, foto: Stefan.lefnaer

Liggende vetmuur

Veel mensen denken dat het mos is, maar deze kleine groene sterretjes tussen de stoeptegels zijn liggende vetmuur. Dit plantje is een van de kleinste landplanten van Nederland.



Varkensgras, foto: Anneli Salo

Varkensgras

Varkensgras is een tredplant, hij vindt het heerlijk om betreden te worden. Vandaar dat deze plant veel in de stad te vinden is. De plant groeit zijn lange stengels vanuit een voeg in bijvoorbeeld je oprit. De stengels wortelen niet, waardoor varkensgras als een los geheel op de stoep ligt.



Kleeftkruud

Kleeftkruud

In een ruig hoekje in de stad kom je deze plant bijna altijd tegen, kleeftkruud. Het zou goed kunnen dat de plant de inspiratie was voor klittenband. Met zijn weerhaakjes kan kleeftkruud vrij hoog klimmen.

Bloemen



Gele helmbloem

Gele Helmbloem

Gele helmbloem komt voornamelijk voor op oude muren en kan je door de uitbundige groeiwijze vaak al van ver opmerken. In de stad groeit de gele helmbloem vooral op oude stadsmuren, muren rond kerkhoven en kademuren.



Paarse dovenetel

Paarse Dovenetel

Vanaf het begin van de lente kun je de paarse dovenetel vinden. Deze plant lijkt erg op een brandnetel maar kenmerkt zich door de paarse bloemen, die druk bezocht worden door bijen en hommels.



Madeliefjes en paardenbloemen

Madeliefje & Paardenbloem

Misschien wel de meest bekende bloemen in Nederland. Het madeliefje en de paardenbloem kom je regelmatig samen tegen in de stad. Op bijna elk grasveldje in een stadspark of in de berm kun je deze taaie bloemetjes zien.