






Trainingschema hardlopen Week 19

Dinsdag Ochtend 5-5-2020	Inge wat doe je op Bevrijdingsdag? – ‘hardlopen’ ‘nog iets anders?’ – ‘misschien iets langzamer of iets verder lopen’ ‘dat is het?’ – ‘ik kan m’n route ook andersom lopen’ Een bijzondere datum en dag... daarom staat deze training in het teken van ‘5’
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten inlopen in T1 > • Losdraaien schouders, romp, heupen, knieën en enkels > • Alle 5x de ene kant op en 5x de andere kant op, • Nogmaals 5 minuten in T1
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • Doe de volgende oefeningen: • 5x hoog op je tenen staan, • 5x rustig door je knieën zakken, • 5x afwisselend hoog op tenen, aansluitend door je knieën
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • Loop 5x (4 minuten in Z2, aansluitend 1 minuut W+)
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten T1, • Neem 5 minuten tijd voor de bekende rekoefeningen voor onder- en bovenbenen, armen en rug, • 5 minuten T1 en/of W+ tot huis <p>Hang de vlag uit, eet en drink iets lekkers, doe iets leuks, wees blij en vier deze dag</p>
Dinsdag Avond 5-5-2020	BEVRIJDINGS AVOND TIJD VOOR Plezier EN EEN DRANKJE
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • Koffie
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • Biertje
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • Borrelnootje
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • Warme snack
Woensdag Avond 6-5-2020	Erik
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • 1' wandelen. • 5' dribbelen. • 4x 10 'leg swings' horizontaal en verticaal.
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • De kunst van het langzaam hardlopen. Waarom is dit zo belangrijk: • Verbeterd het zuurstofgebruik; • Geeft je gelegenheid goed te herstellen van zware training. Dit terwijl wel goede doorbloeding en aanvoer van voedingsstoffen ontstaat; • Training voor cardiovasculair- (google maar even.), adem- en spierstelsel om efficiënter te werken; • Bevordert een efficiënte loophouding; • Je leert geduld en discipline te hebben. Voor een aantal van ons dus niet een geheel overbodig leermoment 😊.

	<ul style="list-style-type: none"> • 3x 15' duurloop in T1/T0. P 2' 																		
Kerntraining 2	'Spelen met snelheid'. We starten in T1 en bouwen dat traploos in een minuut op naar T3. P 30". Dit doen we 5x. Hierna volgorde omdraaien dus we starten in T3 en in een minuut afbouwen naar T1. P 30". Wederom 5x.																		
Cooling Down	10' joggend naar huis. Lekker ontspannen.																		
Donderdag Ochtend 7-5-2020	Ria																		
Warming Up	<p>Rustig inlopen (circa 10 min.).</p> <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	<table border="1" data-bbox="432 1115 1592 1200"> <tr> <td>T2</td> <td>T1</td> <td>T2</td> <td>T1</td> <td>T2</td> <td>T1</td> <td>T3</td> <td>T1</td> <td>T3</td> </tr> <tr> <td>2.30</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>1.30</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>0.30</td> </tr> </table> <p>2x dit schema. Pauze tussen eerste en tweede serie = 5 minuten (eerste minuut wandelen en daarna 4 minuten T1).</p>	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T3	T1	T3	2.30	1	2	1	1.30	1	1	1	0.30
T2	T1	T2	T1	T2	T1	T3	T1	T3											
2.30	1	2	1	1.30	1	1	1	0.30											
Cooling Down	<p>Ongeveer 5 minuten rustig uitlopen en (bijvoorbeeld) onderstaande oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine uitvalspas, voeten in loopricting, beide knieën gebogen, kuitspier achterste been wordt gerekt • Grote uitvalspas, voeten in loopricting, 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 • Helemaal uitrekken, maak je lang, buig rustig voorover en laat je armen ontspannen 'hangen'. Kom rustig overeind. • Goed getraind!! 																		

Donderdag Avond 7-5-2020	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 kniehef ○ Zijwaartse sluitpas ○ Kruispas ○ Huppel
Kerntoertraining	Fartlek training naar eigen inzicht, afwisseling en fun! Enkele suggesties: <i>Bij heuvel of brug:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Snel tot de top/bovenop, rustige dribbel terug – herhalingen. • Tot bovenaan steeds iets versnellen, rustige dribbel doorlopen tot einde brug – terug hetzelfde – eventueel herhalen. • Lantaarnpalen/bomen: twee heen snel, één terug langzaam – tot bovenaan en eventueel ook door naar beneden. <i>Overig:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Fietser tegenkomen: 20/30 seconden voluit sprinten, daarna rustig herstellen. • Wandelaar tegenkomen: 1 minuut heeel langzaam dribbelen – dat is niet gemakkelijk! • Vanuit één startpunt steeds in snel tempo (min. zone 3) naar 1^e boom/lantaarnpaal, terug rustige dribbel (of wandelen), dan naar 2^e boom en terug, derde boom en terug, etc. tot 5^e boom (een soort pyramidelooop dus). • Krachtoefeningen: 3x 10 squats, lunges van de ene boom/lantaarnpaal naar de volgende; 30 seconden jumping jacks. • Versnellingsloop tussen een boom/lantaarnpaal: steeds na 1 of 2 tandje erbij, begin in laag tempo om het vol te houden. • Mini-pyramidelooop: 1-2 bomen/lantaarnpalen versnellen, dan 1-2 rustig dribbelen – 3-5 herhalingen.
Cooling down	<ul style="list-style-type: none"> • In rustig tempo terug naar huis. • Indien gewenst enkele rek- en strekoefeningen.
Zaterdag Ochtend 9-5-2020	Willem Uitdaging plan voor jezelf een leuke route met afstandmeten.nl. Niet alleen in je eigen buurt, er zijn nog meer mooie plekken in Almere. Denk aan Kemphaan, Kromslootpark of Pampushout.
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten rustige inlopen • Losmaken enkels, knieën, heupen, schouders en hoofd • 4 minuten rustig verder dribbelen
Kerntoertraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • Squat 30 seconden

	 <ul style="list-style-type: none"> • 20 seconden rust • Plank 30 seconden  <p>p.30 Plank</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 seconden rust • 5 keer uitstappen links en 5 maal rechts  <ul style="list-style-type: none"> • Vervolgens 3 á 4 mniuten rustig dribbelen
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • Interval of wisselloop <ul style="list-style-type: none"> ○ 4 minuten zone 2 ○ 3 minuten zone 3 ○ 1 minuut zone 4 <p>Dit setje 4 (B) of 6(A) keer</p>
Cooling down	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten rustige uitlopen zone 1 /2 • Rekken en strekken • 5 minuten rustig verder uitlopen

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	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"> • Wij beginnen met enkels draaien links om rechts om beide benen om en om. • Gevolgd door het zwaaien met de benen voor en achter en voor langs. • Stokken los en in de rechterhand brengen en naar rechts met de romp en de stokken ook. • Als het goed is hangt het linkerbeen iets los van de grond dan rondjes draaien met het linkerbeen links om en rechts om. • Ook naar links hangen en draaien met het rechterbeen. • Gevolgd door de stokken boven het hoofd te brengen en dan heen en weer zwaaien links en rechts een keer of zes. • Wel met lichte spreidstand met de benen. • Nu tien minuten lopen even stilstaan, recht op staan en volgens de regelen der kunst lopen, fikse armzwaai naar achteren en handen los bij de heupen. Uw bent uw eigen scheidsrechter. • Ook mevrouw de Wit rechtop. • En nogmaals rechtop. • Dit een minuut of vijf.
Kerntraining	<ul style="list-style-type: none"> • Dan gewoon lopen wel met behoud van techniek.
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • Tenen omhoog een been tegelijk. Gevolgd door kleine stap en grote stap. • Stokken los linker hiel naar linker bil. O ja stokken in rechterhand. Stokken naar linkerhand en de rechter hiel naar rechterbil, en de knieën tegen elkaar houden. • Stokken boven het hoofd naar links hangen en dan naar rechts gevolgd door naar voren te hangen. Zo diep mogelijk en zo lang mogelijk als uw wilt. • Dan de koffie het kan en of mag met gebak(je)



Trainingsschema Sportief Wandelen

Krijg jij ook zo ontzettend veel zin om te wandelen met dit lekkere weer? Het liefst gaat heel Nederland de natuurgebieden in om even te ontsnappen aan thuis, waar we momenteel heel wat uurtjes doorbrengen. Helaas is het juist daarom nu niet verantwoord om onze mooie natuurgebieden te bezoeken, want hoe houd je dan netjes 1,5 afstand?

De oplossing

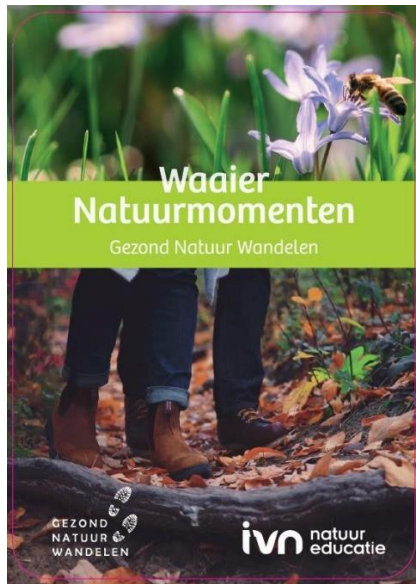
Gelukkig zijn er tegenwoordig genoeg manieren om ook binnen van de natuur te genieten. Wist je dat [Natuurmonumenten](#) samen met Google Street View zelfs een heleboel van onze natuurgebieden in kaart heeft gebracht? Zo kan je er virtueel rondlopen én dan kan je alvast wat mooie plekje zoeken waar je straks heerlijk kan rondlopen zodra deze bizarre tijd weer voorbij is.

Ga op pad



Bekijk hier waar je allemaal virtueel kan wandelen:

- [Schiermonnikoog \(FR\)](#)
- [Griend \(FR\)](#)
- [De Onlanden \(GR\)](#)
- [Dal van de Ruiten Aa \(GR\)](#)
- [NP Dwingelderveld \(DR\)](#)
- [NP Weerribben-Wieden \(OV\)](#)
- [NP De Sallandse Heuvelrug \(OV\)](#)
- [Landgoed Eerde \(OV\)](#)
- [Waterloopbos \(FL\)](#)
- [Hackfort \(GL\)](#)
- [NP Veluwezoom \(GL\)](#)
- [Utrechtse Heuvelrug / Kaapse Bossen \(UT\)](#)
- [Haarzuilens \(UT\)](#)
- ['s-Gravelandse Buitenplaatsen \(NH\)](#)
- [Fort Waver-Amstel \(NH\)](#)
- [Tiengemetten \(ZH\)](#)
- [Oisterwijkse Bossen en Vennen \(NB\)](#)
- [Kampina \(NB\)](#)
- [Sint-Pietersberg \(L\)](#)



Wandelingen voorbereiden

Bekijk al onze [wandelgidsen](#) om alvast weg te dromen bij toekomstige wandelingen. Of download de [IVN route app](#).

Blijf op de hoogte van onze laatste tips!

- Volg IVN Natuureducatie op [Instagram](#), [Facebook](#) of [Twitter](#) om elke dag een nieuwe #groenomtedoen tip te ontvangen.
- Heb je zelf goede Groen om te doen tips deel deze dan op social media met #groenomtedoen [@ivnnatuureducatie](#)
- Schrijf je in de [#groenomtedoen tips](#) en krijg elke week een overzicht van onze tips in je e-mailinbox.

Ga je toch de natuur in?

Wil je toch écht even lekker de natuur in voor wat beweging, frisse lucht en een helder hoofd, dan begrijpen wij dat natuurlijk maar al te goed! Geniet vooral van de natuur, maar blijf dichtbij huis en vermijd drukke plekken. Houd altijd de RIVM richtlijnen in acht:

- Vermijd drukke plekken;
- Houd altijd minimaal 1,5 meter afstand van elkaar;
- Heb je griepverschijnselen, blijf dan thuis;
- Was je handen zodra je thuiskomt;
- Houd rekening met elkaar en de natuur.

Houd de site van [RIVM](#) in de gaten voor de laatste richtlijnen omtrent corona.