






Trainingsschema hardlopen Week 16

Dinsdag Ochtend 12-5-2020	Inge Info: wist je dat je spieren sneller herstellen door na de training iets eiwitrijks te eten?
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • Inlopen naar een helling (het liefst een met bomen of lantaarnpalen er langs) als volgt: 2'-3'-4' in T1, • Deze blokjes afwisselen met steeds 1' W+; losmaken/losdraaien schouders, romp, heupen, knieën en enkels
Kerntraining 1	Eerst een paar krachtoefeningen voor de benen: <ul style="list-style-type: none"> • Schaatspringen • Uitval passen (walking lunges) • Doe 2 sets van elk op een vlak parcours, 10x links en 10x rechts • Tussen de sets korte pauze en benen losschudden
Kerntraining 2	Ga de helling over als volgt: <ul style="list-style-type: none"> • Loop 2 bomen/palen omhoog, 1 boom/paal terug, • 2 omhoog, 1 terug, • 2 omhoog...etc. etc. • Herhaal dit ook bij het afdalen van de helling, maar dan 2 bomen/palen omlaag, 1 omhoog etc. etc. • Als je helling loopt zonder bomen of palen, loop de helling dan 5-8x op en neer
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten uitlopen in T1, rekoefeningen voor benen, billen, rug, armen losschudden en schouders naar achteren losdraaien, W+ naar huis • Verwen je spieren door, liefst binnen een half uur na je training, wat extra eiwitten te eten, bijv. een schaaltje kwark, skyr of een handje noten
Dinsdag Avond 12-5-2020	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	Zoek een fietspad uit met lantarenpalen.

	<p>Je hebt er 10 nodig 😊</p> <p>Bomen kan ook.</p> <p>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. • 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.</p> <p>Ip herhaal je deze sessie 3 x.</p> <p>Zorg in elk geval dat je rustig tempo ook rust is!</p> <p>Wil je meer uitdaging: zoek een parours uit met een brug er in!</p>
Kerntraining 2	
Cooling Down	<p>Rustig teruglopen naar huis.</p> <p>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 ipv de bovenstaande oefeningen de Zonnegroet doen: is prima en volledig: wel allebei de kanten doen 😊</p>
Woensdag Avond 13-5-2020	René L
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • 2 km Z0
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • 10 km • Steeds 30`` Z3 en 30`` Z1
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> •
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • 3' uitwandelen
Donderdag Ochtend 14-5-2020	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

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 uitdribbelen • 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 om hoog. • 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 15-5-2020	Rietje
Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> • Loop ca 10 min met een rustig in. Zwaai ondertussen je armen los. Doe kruispassen links- en rechtsom, hakken/billen en knieheffen. Leef je uit
Kerntraining	<p>Bij de volgende oefening ga je passen tellen: 10 passen = 10x met je rechterbeen en 10x je linkerbeen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10x passen zone 3/4 • 10x passen zone 2 • 20x passen zone 3/4 • 20x passen zone 2 • 30x passen zone 3/4 • 30x passen zone 2 <p>Herhaal dit tot je aan 60x passen zone 3 zit. Bouw daarna af naar beneden. Deze kerntraining duurt ongeveer 10 minuten</p>
Kerntraining II:	<p>Deze training is gericht op het verbeteren van je snelheid! Je traint hiermee dat je langere tijd een hoog tempo volhouden. Wie wil dat niet? Dus aan de slag!</p> <p>4x 4 min in een hoog tempo dat 10 á 15 min kunt volhouden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 min dribbelen <p>Deze kerntraining duurt 28 min. Natuurlijk mag je ook meer herhalingen doen!</p>
Cooling down	<p>10 min rustig uitlopen, loop een stukje en doe de volgende rek-strekoefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op je hurken zitten en 10 tellen de rug rekken, 10 tellen • Benen kruisen en je armen langs de grond naar achteren zwaaien 3x

	<ul style="list-style-type: none"> • Op de tenen lopen, handen hoog in de lucht, 10 tellen • Schouders losdraaien • Lunges, langzaam uitvoeren zodat je de rek goed in de bovenbenen voelt 10x ieder been <p>Als je uitgelopen bent voer de oefeningen dan allemaal nog een keer stilstaand uit. Heel veel plezier met deze training!</p>
Zaterdag Ochtend 17-5-2020	<p>Jennifer Zorg bij de interval dat je goed verschil merkt in de 3 verschillende tempo's. 1 min zone 3 mag helemaal voluit.</p> <p>Vind je 4x een set herhalen te veel maak er dan 3 (of 2) herhalingen van</p>
Warming Up	<p>5 minuten rustig inlopen.</p> <p>Los-maak-oefeningen tijdens nog een keer 5 min. inlopen: Zijwaarts met arminzet,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kruispassen met arminzet, licht huppelen, dribbelen met armen loszwaaien.
Kerntraining 1	<p>Kracht oefeningen:</p> <p>10 squats</p>  <p>Squat op 1 been: 5x L, 5x R.</p>  <p>10 x squatsprongen</p> 
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • Interval: • 3 min Zone 1



	<ul style="list-style-type: none"> • 2 min Zone 2 • 1 min Zone 3 • = totaal 6 min. • Set 4x herhalen • 2 min. <u>drinkpauze</u> • Set nogmaals 4x herhalen • 2 min. <u>Drinkpauze</u>
Cooling down	<p>Uitlopen: 10 min zone 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 min goed 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 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	De TIP van Henk!
Warming Up	Zet de TV aan = zender MAX
Kerntraining 1	<p>Een aanvulling op het trainingsschema van TrimSlim wellicht.</p> <p>Ik heb aan den lijve ondervonden wat er met je lichaam gebeurt, wanneer je een tijdje niets doet. De hamstrings en bilsieren worden korter. Als je dan na een paar weken niets doen, weer gaat lopen (zoals ik zei de gek) ervaar je een behoorlijke spierpijn in deze spieren. Heeft wellicht ook te maken met leeftijd, denk ik.</p> <p>Dus mijn advies voor de Nordic groep ietwat aangescherpt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dagelijks 15 minuten meedoen met NL in beweging (Ja, Olga). <ol style="list-style-type: none"> 1. Daarnaast 2 of 3 maal per week de Nordic training van Arie doen (staat in de wekelijks email van Trim Slim)! 2. Met name de warming-up vooraf. 3. Daarna min. 45 minuten middelmatig intensief (de hartslag moet iets omhoog, maar niet te veel) lopen (met of zonder poles) of een uur lekker fietsen, als je alleen lopen maar niks vindt. 4. Cooling-down volgens schema van Arie Koole. <p>Henk van Groeningen!</p>
Cooling Down	Koffie/thee met een koekje erbij!
NIEUWE-training Zaterdag Ochtend	<p>Wij laten ons niet kisten door weer of virus wij lopen gewoon 3 keer in de week een half uur. Met stokken zonder markeren.</p>
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • Gewoonlijk beginnen met enkels draaien links om en rechts om.

	<ul style="list-style-type: none"> • Gevolgd door beenzwaaien voor en achter en voorlangs. • Stokken los dwars voor het lichaam op navelhoogte, dan die linkerknie naar rechterhand brengen en rechterknie naar linkerhand. • Niet anders om en de rug rechthouden. • Ongeveer 7keer per been. • Nu het Canadees peddelen en de handen verpakken en ruim bewegen met het gehele lichaam. • Een stukje vooruit en hetzelfde stuk achteruit.
Kerntraining	<ul style="list-style-type: none"> • Gevolgd door 10 minuten lopen. • Voor het goede humeur zeggen we af en toe goede morgen tegen een onbekende het humeur verbeterd met sprongen. Mevrouw Pel hier blijft het bij. Verder niet. • Dan stilstaan de stokken boven het hoofd en iets door de knieën zakken, terug en drie stappen lopen en weer en dat 5 keer. • Dan uit lopen
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • Nu bij het afkoelen. • Tenen om omhoog links rechts gevolgd door kleine stap achteruit en grote stap. • Het keukenstoeltje twee keer. • Stokken boven het hoofd links en rechts hangen. • Zoveel mogelijk naar vorenhangen als men durft en kan. • Naar verloop van tijd rechtop gaan staan dan moet het goed zijn. • Dan koffie. Het is van de week sober. Koffie met een Mariakaakje. <p>Vr. Gr. Arie Koole</p>



Trainingschema Sportief Wandelen



Beste wandelaar.

Zoals u mogelijk weet zijn we op zoek naar leden of niet leden die geïnteresseerd zijn om het trainerskorps te komen versterken.

Welke mogelijkheden zijn er dan

Neem contact op met trainingszaken@trimslim.nl als je informatie wilt over ondersteuning/kosten/vergoedingen/etc.

Opleidingen tot wandeltrainer

Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) biedt verschillende opleidingen tot wandeltrainer aan. Op deze pagina vind je een actueel overzicht van de opleidingen tot wandeltrainer bij KWBN.

Welke opleidingen zijn er?

KWBN biedt opleidingen tot wandeltrainer in verschillende niveaus aan: van wandeltrainer 1 (begeleider) en wandeltrainer 2 (assistent-trainer) tot wandeltrainer 3 (de zelfstandige trainer). Daarnaast is er een opleiding tot FitStap-coach.

Wandelbegeleider (Wandeltrainer 1)

Tijdens de opleiding tot Wandeltrainer 1 leer je om een groep veilig en verantwoord te laten wandelen, onder meer tijdens wandelevenementen. Je kunt de deelnemers binnen jouw groep onderweg basistips over wandelen geven. Je leert onder meer wat een goede warming-up is, welk materiaal geschikt is en hoe je let op de veiligheid tijdens het wandelen. Daarnaast krijg je tips om de aandacht van de groep te kunnen krijgen (basis didactiek). Nadat je deze korte opleiding succesvol hebt afgesloten, ben je in staat om een groep wandelaars tijdens een tocht te begeleiden. [Meer info over de opleiding Wandeltrainer 1.](#)

Assistent-wandeltrainer (Wandeltrainer 2)

Als Wandeltrainer 2 ben je de rechterhand van de hoofdtrainer. Je leert de techniek van wandelaars te observeren en kunt de instructie van de hoofdtrainer overnemen. De opleiding is een goede opstap naar Wandeltrainer 3. De opleiding bestaat uit zelfstudie, praktijken en uit twee contactdagen. [Meer info over de opleiding Wandeltrainer 2.](#)



Zelfstandig wandeltrainer (Wandeltrainer 3)

Na de opleiding tot Wandeltrainer 3 succesvol te hebben afgerond, ben je in staat om geheel zelfstandig wandeltrainingen te geven. Tijdens de opleiding leer je wat een goede opbouw van de training is (van een losse training, maar ook van een langere periode). Ook doe je kennis op van trainingsleer en van het menselijk lichaam. Daarnaast leer je vaardigheden, zoals het uitvoeren van een looptechniekanalyse en het testen en meten van de vooruitgang van je deelnemers. Onderdeel van deze opleiding zijn meerdere contactdagen en praktijksen. [Meer info over de opleiding Wandeltrainer 3.](#)

Mogelijkheden om in te stromen

Om aan de opleiding tot Assistent-wandeltrainer (Wandeltrainer 2) te kunnen beginnen, hoef je niet per se de opleiding tot Wandelbegeleider (Wandeltrainer 1) te hebben gevolgd. Op basis van eerder behaalde competenties is het zelfs mogelijk om direct bij de opleiding tot Zelfstandig wandeltrainer (Wandeltrainer 3) in te stromen. Wil je in aanmerking komen voor een hogere instap? Neem dan contact op met Eric Voet, opleidingen@kwbn.nl