



Trainingsschema hardlopen Week 21

Dinsdag Ochtend 19-5-2020	Inge Info: wist je dat je na een flinke training een aardig gat in je voorraad koolhydraten (suikers) hebt geslagen?
Warming Up	• 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
Kernt raining 1	• Piramideloop in T2 als volgt: 10' - 8' - 6' - 4' - 2' in hoog T2, • Tussen deze blokjes steeds een pauze van 3 minuten met daarin: benen losschudden, • W+ en T1 (rustig dribbelen)
Kernt raining 2	
Cooling Down	• 3'T1, • 1'W+, • Rekken onder- en bovenbenen, armen en rug, • Nogmaals 3'T1 en W+ tot huis.
Dinsdag Avond 19-5-2020	Rene T
Warming Up	• Rustig dribbelen • 3x 10 uitval passen links en rechts • 3x Stoep op met 1 been en dan het tweede been en dan 1 voor 1 af • 3 x 2 benen gelijk op stoep springen en dan af
Kernt raining 1	Serie; • 4 min T2 • 1 min wandelen • 2 min dribbelen T1 Deze serie doe je 6 keer
Kernt raining 2	Rustig uitlopen tot het uur vol is
Cooling Down	Rekken strekken en koffie!
Woensdag Avond 20-5-2020	Erik
Warming Up	• 2' wandelen. • 5' dribbelen. Tijdens dit dribbelen 1' een lach op je gezicht, • 1' bewust landen op je middenvoet en • 1' op zoek naar dat ultieme loopgevoel...



Kerntraining 1	• 1x 30' duurloop T1. P 3'. • 1x 30' duurloop T2.																				
Kerntraining 2																					
Cooling Down	Joggend naar huis met die lach op je gezicht.																				
Donderdag Ochtend 21-5-2020	Ria																				
Warming Up	Rustig inlopen (circa 10 min.). • 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><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><td>T1</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><td>1</td></tr></table> 2x dit schema. Pauze tussen eerste en tweede serie = 5 minuten (eerste minuut wandelen en daarna 4 minuten T1).	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T3	T1	T3	T1	2.30	1	2	1	1.30	1	1	1	0.30	1
T2	T1	T2	T1	T2	T1	T3	T1	T3	T1												
2.30	1	2	1	1.30	1	1	1	0.30	1												
Cooling Down	Ongeveer 5 minuten rustig uitlopen en (bijvoorbeeld) onderstaande oefeningen: • 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 • Helemaal uitrekken, maak je lang, buig rustig voorover en laat je armen ontspannen 'hangen'. Kom rustig overeind. • Goed getraind!!																				
Donderdag Avond 21-5-2020	Annemieke (N.B. geen duurloop, maar looptraining)																				
Warming-up en losmaak-/	• Inlopen: kort wandelen, dan in rustig tempo hardlopen. • Losmaakoefeningen, begin bij armen/schouders, via heupen, knieën naar de enkels.																				

techniekoefeningen	• Vervolg warming-up, enkele lichte techniekoefeningen in doorlopende vorm: ○ Tripping ○ Gematigde kniehef ○ Zijwaartse sluitpas ○ Kruispas ○ Huppel
Kerntraining	Fartlek training naar eigen inzicht, afwisseling en fun! Enkele suggesties: <i>Bij heuvel of brug:</i> • 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> • Fietser tegenkomen: 20/30 seconden voluit sprinten, daarna rustig herstellen. • Wandelaar tegenkomen: 1 minuut heeeel 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 pyramideloopt 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-pyramideloopt: 1-2 bomen/lantaarnpalen versnellen, dan 1-2 rustig dribbelen – 3-5 herhalingen.
Cooling down	• In rustig tempo terug naar huis. • Indien gewenst enkele rek- en strekoefeningen.
Zaterdag Ochtend 23-5-2020	Willem Tip een leuk rondje (ongeveer 11km) Lepelaarsplassen. Lopen van de parkeerplaats voor de brug bij de camping
Warming Up	• Lichte dribbel voor 4 minuten • Losmaken enkels, knieën, heupen, schouders en hoofd • 4 minuten rustig verder dribbelen
Kerntraining 1	• Plank 30 seconden of op de grond of bij brugleuning  p.30 Plank • 20 seconden rust • 10 jumping jacks

	 • 20 seconden rust
Kerntraining 2	• Duurloop met onderbreking ◦ 10 minuten in zone 2/3 ◦ Kerntraining 1 (of 2 minuten extra rustig dribbelen) ◦ 2 minuten rustige dribbelen • Dit setje aantal keer herhalen • Natuurlijk de uitdaging om tijdens het lopen te genieten van de omgeving
Cooling down	• 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 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	De TIP van Henk!
Warming Up	Zet de TV aan = zender MAX
Kerntraining 1	Een aanvulling op het trainingsschema van TrimSlim wellicht. 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. Dus mijn advies voor de Nordic groep ietwat aangescherpt: • Dagelijks 15 minuten meedoen met NL in beweging (Ja, Olga). 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 <u>alleen</u> lopen maar niks vindt. 4. Cooling-down volgens schema van Arie Koole. Henk van Groeningen!
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	• We beginnen met enkels draaien links om en rechts om beiden benen. • Zwaaien voor en achter en voor langs en ruim bewegen. Dan de stokken los in de handen klappen achter de rug gevolgd boven het hoofd, ongeveer 7 keer. • Stokken vast op de plaats stappen en de handen volgens de regelen der kunst bewegen los bij de heupen. Even alleen de



	linkerhand iets nakijken met het lichaam gevolgd door de rechterhand. Ongeveer 1 minuut. • Nu gaan lopen rechtop (alleen Sammy loopt voorover) wij niet.
Kerntraining	• Na 15 minuten lopen stokken in de nek contra bewegen 50 meter, of stokken op de borst als nek niet gaat. • Nu de stokken tussen de vingertoppen en duim top. Fiks zwaaien met armen en de stokken vlakhouden zo ver mogelijk naar achteren. Ook die 50 meter. • Nu de tijd uitlopen, blijf op de houding letten ook als ik er niet bij ben. Uw nadert nu het moment van afkoelen.
Cooling Down	• Het gebruikelijke tenen omhoog linkerbeen zowel het rechterbeen. Kleine en grote stap achteruit. • De stokken voor uw zetten zover mogelijk naar voren en omhoogkijken en langzaam naar beneden kijken zo laag mogelijk dat wisselt uw twee keer af en zo langzaam mogelijk. • De stokken boven het hoofd links en rechts hangen en de stokken voor uw houden en draaien voor uit en achteruit. Dan moet het goed zijn. • Nu het belangrijkste de koffie. Vandaag een plakje snijkoek met boter.



Trainingsschema Sportief Wandelen

Wandel corona de wereld uit

Wandelen én helpen corona de wereld uit te krijgen? Dat kan via een actie van het Radboud Fonds: Wandel corona de wereld uit! Je zamelt al wandelend geld in en met de opbrengst kan het Radboudumc onderzoek doen naar het coronavirus.



Alle wandelevenementen zijn helaas de komende tijd afgelast, maar zelf wandelen kan gelukkig wel. Het Radboud Fonds, het goede doelenfonds van de Radboud Universiteit en het Radboudumc in Nijmegen, roept wandelaars op om de komende tijd te blijven wandelen; in je eigen omgeving en op gepaste afstand van anderen natuurlijk.

Onderzoek naar het virus

Jouw wandelkilometers kun je met de actie 'Wandel corona de wereld uit' gaan inzetten voor het Radboud Fonds. Dit fonds zamelt geld in voor onderzoek naar het coronavirus in het Radboudumc. Onderzoekers werken hier momenteel de klok rond om het coronavirus te begrijpen en zo betere bescherming en medicatie te ontwikkelen. Hopelijk is het hierdoor snel weer mogelijk om samen met andere wandelaars alle prachtige wandelevenementen te beleven.

Hoe doe je mee?

Maak een actie aan op www.wandelcoronadewerelduit.nl. Vraag vervolgens je familie, vrienden, burens en collega's je te sponsoren. Met het geld dat jij bij elkaar wandelt, kan het Radboudumc vervolgens onderzoek doen naar het coronavirus. Als beloning en dank voor jouw wandelprestatie krijg je een T-shirt en een medaille.