






Trainingsschema hardlopen Week 22

Dinsdag Ochtend 26-5-2020	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"> • Schaatssprongen • 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 26-5-2020	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 lantaarnpalen. Je hebt er 10 nodig 😊 Bomen kan ook.

	<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. Ip herhaal je deze sessie 3 x. Zorg in elk geval dat je rustig tempo ook rust is! Wil je meer uitdaging: zoek een parours 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 ipv de bovenstaande oefeningen de Zonnegroet doen: is prima en volledig: wel allebei de kanten doen 😊</p>
Woensdag Avond 27-5-2020	René L
Warming Up	
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • 40' Z1
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • 10*30" Z3 • P1'
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • 3' uitwandelen
Donderdag Ochtend 28-5-2020	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 • 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 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 28-5-2020	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 • Op de tenen lopen, handen hoog in de lucht, 10 tellen • Schouders losdraaien

	<ul style="list-style-type: none"> 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 30-5-2020	<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 2 min Zone 2 1 min Zone 3



	<ul style="list-style-type: none">• = totaal 6 min.• Set 4x herhalen• 2 min. <u>drinkpauze</u>• Set nogmaals 4x herhalen• 2 min. <u>Drinkpauze</u>
Cooling down	Uitlopen: 10 min zone 1 <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"> • We beginnen met goedemorgen zeggen in het algemeen. Of iemand het hoort tja.



	<ul style="list-style-type: none">• Allereerst het enkels draaien links om rechts om. Zwaaien met de benen voor en achter, gevolgd door voorlangs. Ruim bewegen, het gehele lichaam.• Stokken los en boven het hoofd, naar rechts bewegen de handen en linkervoet draait naar buiten. Gevolgd door naar links te gaan met de handen en de rechervoet draait naar buiten dit 10 keer. Stokken in beiden handen slap laten hangen en alleen de schouders draaien naar voren en naar achteren. Even hoeft niet lang.• Gevolgd door Canadees peddelen vooruit en achteruit een halve minuut. Wel ruim bewegen en op de plaats stappen
Kerntraining	<ul style="list-style-type: none">• Dan nu het lopen 15 minuten.• Dan het planken recht op staan schouders achteruit en op de tenen gaan staan. Zo recht mogelijk.• Dan speciaal voor Roelie op de hakken zo recht mogelijk en in beiden gevallen drie keer.
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none">• Nu de tijd uit lopen. Het afkoelen.• Tenen omhoog linker en rechter. Even vasthouden. Dan kleine grote stap achteruit.• Gevolgd door linker hiel naar linker bil linkerhand biedt ondersteuning. Bekken kantelt iets naar voren en nu de rechter kant hetzelfde verhaal.• Gevolgd door de stokken boven het hoofd naar links en rechts hangen. Dan achter over en voor over de tijdsduur is aan uw.• Nu de welverdiende koffie. Van de week is de koek eigen keus.



Trainingschema Sportief Wandelen

Toch een wandelevenement/vierdaagse in tijden van corona

Stichting 40MIJL organiseert op vier zaterdagen in juni een virtueel wandelevenement. Op die manier kunnen wandelaars in deze tijden van corona toch met een wandelevenement in beweging blijven. De afstand en startlocatie bepaal je zelf.



Tijdens de Coronamars of Corona 4Daagse kun je in deze tijden toch het gevoel hebben aan een evenement deel te nemen. Hoe werkt het precies? Op de zaterdagen 6, 13, 20 en 27 juni kun je zelf gaan wandelen. Je hebt de keuze uit afstanden van 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 of 40 kilometer. Je kiest zelf voor welke dag en welk starttijdstip je je aanmeldt. Wil je de Corona 4Daagse lopen, dan wandel je op alle vier de zaterdagen.

Voor elke start kun je met je smartphone live een startschot horen (via beeld en geluid). De route die je vervolgens gaat lopen, kun je zelf uitstippelen. Het mogen meerdere rondes zijn of één grote ronde, alles is mogelijk. Belangrijk is wel dat de maatregelen rond het coronavirus (1,5 meter afstand houden, drukte vermijden, thuisblijven bij verkoudheid of griep) worden aangehouden.

Na je aanmelding via de site van de organisatie krijg je een mail met praktische informatie. Alle deelnemers die zich voor één of meerdere van de data hebben aangemeld, starten deze dag op hetzelfde moment om hun eigen route te lopen.

De organisatie volgt alle deelnemers via een app (die je vooraf moet downloaden) om te controleren of de afstand is volbracht. Vervolgens ontvang je na afloop van het evenement per post een medaille. Klik op onderstaande button om meer informatie te bekijken en/of om je aan te melden voor de Coronamars/Corona 4Daagse.



Neem je eigen drinken mee om tijdens en na de training te hydrateren



Fiets en autosleutels berg je zelf op



Neem zakdoekjes mee



Neem je eigen handgel mee

