






Hardlopen Trainingschema Week 43

Dinsdag Ochtend 20/10/2020	Inge 2' betekend 2 minuten W=wandelen
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • 2' W+, 2'-3'-2' T1, • Tussen de blokjes steeds 1' W+; • Losmaken/losdraaien schouders, romp, heupen, knieën en enkels
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • 2x set 10 squats: langzaam omlaag, snel omhoog, • Tussen de sets even de benen losschudden
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • 6x blokje 5' T2 • Tussen de blokjes steeds P = 1' W+
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
Dinsdag Avond 20/10/2020	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. • 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>
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.

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 21/10°2020	René Sporthorloge om met km teller
Warming Up	Tijdens eerste deel kerntraining 1
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> • Loop 2 km rustig in • Vervolgens 2 km in Tempo 2 • Vervolgens 1 km in Tempo 3 • 3 minuten wandelen
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> • 2 km rustig lopen • Vervolgend 2 km Tempo 2 • Vervolgens 1 km Tempo 3 • 3 min uitlummelen
Cooling Down	Rekken en stretchen zoals je gewend bent
Donderdag Ochtend 22/10/2020	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
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none"> • Aanwijzing hoofd niet naar de grond, geniet van het uitzicht. • Ontspan je schouders • Let op voldoende arminzet • Pols los, geen vuisten • Buikspieren aanspannen • Blijven lachen, hardlopen is leuk!!
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.

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 22/10/2020	Rietje Duurloop
Warming Up	<p>Lantaarnpalen = (LP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 lp-tempo 1 • 10 lp-tempo 2 • 1 lp-tempo 3 • 5 lp-tempo 1 • 4 lp-tempo 2 • 2 lp-tempo 3 • + bij elkaar ca 1 km = 8'
Kerntraining 1	<p>Voor de duurloop heb je ca 45 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • -Bepaal de afstand die wil lopen in die tijd. • -Bepaal je route op afstandmeten.nl • -Maak een de route in de vorm van een cijfer(s). • Je mag ook een route in gedachte nemen in de vorm van een cijfer en kijk na afloop of het is gelukt. • Heb je een sporthorloge app de resultaten dan in de app
Kerntraining 2	
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer de oefeningen • ca. 30 sec te doen • Zoek een brug en gebruik de leuning voor houvast. <ul style="list-style-type: none"> - Zwaai L-been van voor naar achter. Wissel van been • -Zwaai L-been kruislings voor R-been. Ieder been 3x • Pak onderste legger van de leuning, houvast voor steun. • -Hurk zo ver mogelijk naar beneden en rek de rug • Wandel/dribbel 2 LP • -draai de schouders los, voor en achter • -draai de armen in grote cirkels, voor en achter • Wandel/dribbel 2 LP • Houdt lantaarnpaal vast voor steun. • -pak je L-enkel vast en probeer je voet naar je bil te buigen. Wissel van been • Wandel/dribbel 2 LP • Spreid de benen en buig voorover, laat het lichaam en armen losjes naar beneden hangen. • -Zwaai de armen langs je knieën naar achter, en blaas al je adem uit. • -Zwaai je armen langzaam naar boven je hoofd. • 3x Adem diep in

Zaterdag Ochtend 24/10/2020	Jennifer Uitdaging: zoek een route voor de interval met bruggen voor extra krachttraining
Warming Up	5 minuten rustig inlopen. Dribbelen met losmaak oefeningen: <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)
Kernttraining 1	Kracht oefeningen: Lunge 5x rechts  plank 30 sec.  Lunge 5x links  set 3x herhalen
Kernttraining 2	Interval: Loop afwisselend 2 minuten hard en 1 minuut in dribbeltempo. <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	Uitlopen: <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!
	
Zaterdag Ochtend	Arie – zegt GOEIEMORGEN
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> • Beginnen met enkels draaien, 1 been tegelijk • Knieheffen alleen het onderbeen draait • Stokken los op de rug en schaats bewegingen maken • Schouders draaien voor en naar achter • Stappen op de plek met stokken handen los bij de heupen • Lopen en na verloop van tijd rechtop staan • Soort van planken stand eerst op de tenen dan op de hakken
Kerntraining	Lekker eind Nordic Walken
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> • 1 been de tenen omhoog • Kleine stap achteruit gevolgd door grote stap • Keuken stoeltje maken • Stokken boven het hoofd • Links en rechts buigen • Achterover hangen • Vooroverhangen • Draaien voor de schouder • Dat was het en nu koffie



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.



Kleeftkruid

Kleeftkruid

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



Madelifjes en paardenbloemen

Madelifje & Paardenbloem

Misschien wel de meest bekende bloemen in Nederland. Het madelifje 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.