






## Hardlopen Trainingschema Week 44

Dinsdag Ochtend 27-10-2020	Inge
Warming Up	2'-3'-4' in T1, tussen de blokjes steeds 1'W+; Losmaken/losdraaien <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouders,</li> <li>• Romp,</li> <li>• Heupen,</li> <li>• Knieën en enkels</li> </ul>
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x set van 10 uitval passen (forward lunges)</li> <li>• Waarbij 5x linker- + 5x rechterbeen,</li> <li>• tussen de sets even de benen losschudden</li> </ul>
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3x 10' in T2, tussen de blokjes steeds P= 2' W+</li> </ul>
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3' T1, 1' W+;</li> <li>• Rekken onder- en bovenbenen,</li> <li>• Armen en rug,</li> <li>• Nogmaals 3' T1, daarna W+ tot huis</li> </ul>
Dinsdag Avond 27-10-2020	Rene T
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rustig dribbelen</li> <li>• 3x 10 uitvalspassen links en rechts</li> <li>• 3x Stoep op met 1 been en dan het tweede been en dan 1 voor 1 af</li> <li>• 3 x 2 benen gelijk op stoep springen en dan af</li> </ul>
Kerntraining 1	Serie; <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min T2</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• 2 min dribbelen T1</li> </ul> Deze serie doe je 6 keer
Kerntraining 2	Rustig uitlopen tot het uur vol is
Cooling Down	Rekken strekken en koffie!
Woensdag Avond 28-10-2020	Erik
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2' wandelen.</li> <li>• 10' dribbelen</li> <li>• 4x 10 legswings horizontaal en verticaal</li> </ul>
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x 20' duurloop. T2.</li> <li>• P 2'</li> </ul>
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3x viaduct. T3.</li> <li>• Omlaag T1. P 1'</li> </ul>
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' dribbelen naar huis. T0.</li> <li>• Joggend en ontspannen</li> </ul>

<b>Donderdag Ochtend</b> <b>29-10-2020</b>	<b>Ria</b> <b>Om je lichaam klaar te maken voor inspanning.</b>
Warming Up	<p>Ongeveer 10 minuten in je eigen rustige tempo inlopen.</p> <p><u>Oefeningen</u>, bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spreidstand, draai met gestrekte armen grote cirkels voor je lichaam langs (10 x linksom, 10x rechtsom)</li> <li>• Stabiele uitgangshouding, armen op schouderhoogte, naar links en rechts, kijk hand achterna (10x links, 10x rechts)</li> <li>• Molenwieken, grote spreidstand, romp voorovergebogen, beweeg rustig linkerhand naar rechtervoet, kijk naar hand die omhoog is. Daarna wissel. (10x naar linkervoet, 10x naar rechtervoet)</li> <li>• Draai rondjes met het bekken, linksom en rechtsom. Beide kanten 5x.</li> <li>• Draai rondjes met de knieën, linksom en rechtsom. Beide kanten 5x.</li> <li>• Ga ontspannen op 1 been staan, hef het andere been, draai de voet rustig rond (3x linksom en 3x rechtsom).</li> <li>• Vanuit stand afwisselend rechter- en linker hiel heffen (tripling), op de plaats. (20 seconden/tellen).</li> <li>• Maak kleine tweebenige sprongetjes (heel licht, je komt maar net van de grond). 15x</li> </ul>
Kerntraining 1	<p><b><u>Duurloop training</u></b> (circa 35-40 minuten)</p> <p>Dit is een ontspannen loop: schouders laag, nek ontspannen/los (je kijkt heel gemakkelijk naar links en rechts), ontspannen handen/polsen.</p> <p>Je kunt eventueel voor jezelf een accent kiezen om gedurende een paar minuten extra op te letten: bijvoorbeeld maak jezelf lang (buikspieren aanspannen) of schouders laag en niet teveel naar voren (dan kan je je armen beter meebewegen).</p> <p>In laatste deel duurloop 3x een versnelling van circa 30 seconden.</p>
Cooling Down	<p>Begin met 5 minuten rustig uitlopen.</p> <p><u>Oefeningen</u>, bijvoorbeeld:</p> <p><b>Oppervlakkige kuitspieren</b></p> <p>Zoek een steunpunt en stap met je linkerbeen naar voren. Houd je rechterbeen gestrekt met je rechtervoet plat op de grond, recht naar voor wijzend. Duw je heupen naar voor en voel de spanning die nu op je kuit ontstaat.</p>

	<p><b>Diepe kuitspieren</b> Ga staan, zet met je linkervoet een kleine stap naar voren en steun op je linkerbeen. Hou je rechtervoet plat op de grond en recht naar voren wijzend. Buig je rechterknie zonder dat je rechterhak van de grond komt. Voel de spanning die nu (lager) in je kuit ontstaat.</p> <p><b>Spieren binnenzijde bovenbeen</b> Ga in een spreidstand staan met je voeten recht vooruit. Breng je gewicht op je rechterbeen, buig gelijktijdig door je rechterknie en laat je linkervoet op dezelfde plaats aan de grond. Bovenlichaam rechtop en voel de rek aan de binnenzijde van je linker bovenbeen.</p> <p><b>Spieren buitenzijde bovenbeen</b> Ga staan op je linkervoet en kruis je rechtervoet schuin achter het linkerbeen langs op de grond. Buig je romp en armen naar de grond en beweeg wat naar rechts.</p> <p>Spieren voorzijde bovenbeen Ga rechtop staan met beide benen naast elkaar. Pak één enkel en trek deze naar je billen toe. Je knie buigt en er komt rek te staan op de voorzijde van je bovenbeen. Let erop dat je je heup goed gestrekt houdt en je knie recht naar de grond laat wijzen.</p> <p><b>Spieren achterzijde bovenbeen</b> Ga rechtop staan en leg je rechterbeen op een verhoging. Pak met beide handen je rechteronderbeen. Kijk hierbij omhoog en hou de onderrug recht. Je voelt spanning op de achterzijde van je bovenbeen.</p>
<p><b>Donderdag Avond 29-10-2020</b></p>	<p><b>Annemieke</b></p>
<p>Warming Up</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inlopen: kort wandelen, dan in rustig tempo hardlopen.</li> <li>• Losmaakoefeningen, begin bij armen/schouders, via heupen, knieën naar de enkels.</li> <li>• Vervolg warming-up, eventueel al wandelend enkel- en voetoefeningen (tenen, hakken, binnen- en buitenkant voet).</li> </ul>
<p>Kerntraining 1</p>	<p>1. Oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Squats – 2x 10</li> <li>• Dynamische lunges, benen afwisselen - 2x 20</li> </ul>
<p>Kerntraining 2</p>	<p>2. Pyramidelooptocht (afwisselend hardlopen, herstel, hardlopen, herstel, etc)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3-4-5-4-3-2 minuten: hardlopen <b>in zone 2 of 3</b>;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herstel (dribbelen – <b>zone 1</b> - of wandelen) steeds de helft van de daarvoor gelopen tijd (totaal ca. 35 min.).</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>Zone 1</td> <td>Zeer lichte inspanning; praattempo, hele gesprekken</td> </tr> <tr> <td>Zone 2</td> <td>Gemakkelijk, iets meer inspanning; mogelijk met lange zinnen te praten</td> </tr> <tr> <td>Zone 3</td> <td>Middelmatige inspanning, zwaardere ademhaling; praten met korte zinnen</td> </tr> <tr> <td>Zone 4</td> <td>Zware inspanning; geen behoefte aan praten, evt. losse woorden</td> </tr> <tr> <td>Zone 5</td> <td>Zeer zware inspanning, zoals bij heuvel op of einde wedstrijd</td> </tr> </table>	Zone 1	Zeer lichte inspanning; praattempo, hele gesprekken	Zone 2	Gemakkelijk, iets meer inspanning; mogelijk met lange zinnen te praten	Zone 3	Middelmatige inspanning, zwaardere ademhaling; praten met korte zinnen	Zone 4	Zware inspanning; geen behoefte aan praten, evt. losse woorden	Zone 5	Zeer zware inspanning, zoals bij heuvel op of einde wedstrijd
Zone 1	Zeer lichte inspanning; praattempo, hele gesprekken										
Zone 2	Gemakkelijk, iets meer inspanning; mogelijk met lange zinnen te praten										
Zone 3	Middelmatige inspanning, zwaardere ademhaling; praten met korte zinnen										
Zone 4	Zware inspanning; geen behoefte aan praten, evt. losse woorden										
Zone 5	Zeer zware inspanning, zoals bij heuvel op of einde wedstrijd										
Cooling Down	In rustig tempo terug naar huis.										
	Indien gewenst enkele rek- en strekoefeningen.										
<b>Zaterdag Ochtend 31-10-2020</b>	<b>Willem</b> Uitdaging zoek een route langs tenminste 1 iemand die je al een tijdje niet hebt gezien en bel aan houd afstand (meer dan 1,5 meter) en maak een praatje.										
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minuten rustige inlopen</li> <li>Losmaken enkels, knieën, heupen, schouders en hoofd</li> <li>4 minuten rustig verder dribbelen</li> </ul>										
Kerntraining 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plank 30 seconden</li> </ul>  <p>p.30 Plank</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 seconden rust</li> <li>Squats 30 seconden</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>20 seconden rust</li> <li>5 keer uitstappen links en 5 maal rechts</li> </ul>  <p>Deze oefening 2 keer herhalen (eventueel halverwege Kerntraining</p>										
Kerntraining 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interval of wisselloop <ul style="list-style-type: none"> <li>4 minuten zone 2</li> <li>2 minuten zone 3</li> <li>30 seconden zone 4</li> </ul> </li> </ul> <p>Dit setje 4 (B) of 6(A) keer herhalen (Eventueel na 2 of 3 keer de oefeningen uit kerntraining 1)</p>										
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 minuten rustige uitlopen zone 1 /2</li> <li>Rekken en strekken</li> <li>5 minuten rustig verder uitlopen</li> </ul>										



### **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!
	
NIEUWE-training Zaterdag Ochtend	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arie – zegt GOEIEMORGEN</li> </ul>
Warming Up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• We gaan gewoon een half uurtje lopen met de stokken. Weer of geen weer. Maar wel alleen of ver uit elkaar.</li> <li>• We beginnen met enkels draaien.</li> <li>• Links zowel als rechts.</li> <li>• Dan zwaaien met een been tegelijk voor en achter.</li> <li>• Dan voor langs zowel links en rechts.</li> <li>• Stokken los en tussen de vingertoppen en zwaaien voor en achter en houd de stokken vlak en de armen zover mogelijk naar achteren.</li> <li>• En tevens op de plek stappen.</li> <li>• Dan de stokken vast en lopen.</li> <li>• Na tien minuten uitval stappen 5 keer per been naar voren en dan naar achteren ook 5 keer.</li> </ul>
Kerntraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nu lopen zolang iemand wil en overdrijf niet.</li> </ul>
Cooling Down	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als men thuis komt.</li> <li>• Tenen omhoog verschillende benen en kleine stap gevolgd door grote stap achteruit.</li> <li>• Stokken naar voren en hond en kat nadoen, hoofd naar omhoog en naar beneden.</li> <li>• Stokken boven het hoofd naar links en rechts hangen.</li> <li>• Achterover hangen met de stokken en vooroverhangen zover men kunt en durft.</li> <li>• Applaus voor uw zelf als uw gelopen heeft. Het is eigen verantwoording om te lopen of niet. Maar erg aan te raden. Weer of geen weer.</li> </ul>



## Trainingsschema Sportief Wandelen

### Doe-tip: Virtueel 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 plekjes opzoeken 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 #groenomtdoen tip te ontvangen.
- Heb je zelf goede Groen om te doen tips deel deze dan op social media met #groenomtdoen [@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.