



Trainings schema Starters 2020

www.lopersproject.nl

Verhinderd/blessure? Meld je af bij je trainer.



| Week | Maandag | Dinsdag/Woensdag | Rust | Donderdag/Vrijdag | Rust | Zaterdag | Zondag |
|-------------|------------------------------------|--|------|--|------|-----------------------------------|------------------------------|
| 05-01/12-01 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 8 x 1min, 1min rust. Elke training vanaf nu 5min in – en uitwandelen. | rust | 4 x 2min, 3min rust | rust | | Verburch |
| 13-01/19-01 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 3 x 3min, 3min rust | rust | 5 x 2min, 3min rust | rust | | Verburch |
| 20-01/26-01 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 3 x 4min, 3min rust. Elke training vanaf nu 5min inlopen(dribbel) en 5min uitwandelen | rust | 4 x 3min, 3min rust | rust | | Verburch |
| 27-01/02-02 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 3 x 4min, 3min rust | rust | 5 x 3min, 3min rust | rust | | Verburch |
| 03-02/09-02 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 4 x 4min, 3min rust. Elke training vanaf nu 5min in- en uitlopen(dribbelen) | rust | 9 x 2min, 1min rust | rust | | Verburch |
| 10-02/16-02 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 10 x 2min, 1min rust | rust | 2 x (8min, 1min rust, 2min) 5min rust tussen de series | rust | | Locatie Ockenburgh |
| 17-02/23-02 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 12min, 3min rust , 8min, 3min rust, 2min | rust | 7 x 3min, 3min rust | rust | | Verburch |
| 24-02/01-03 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 12 x 2min, 1min rust | rust | 2 x 12min, 6min rust | rust | | Run-bike-run Verburch |
| 02-03/8-03 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 20min duurloop met 4 x 1min sneller(zonder in- en uitlopen; zonder stoppen) | rust | 4 x 5min, 4min rust | rust | | Verburch |
| 09-03/15-03 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 7 x 3min, 3min rust | rust | 25min duurloop met 5 x 1min sneller (zonder in- en uitlopen; zonder stoppen) | rust | | Brunch bij Olympus'70 |
| 16-03/21-03 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | Relax: 8 x 1min, 1min rust | rust | Rust! | rust | Wedstrijddag Naaldwijk 5km | |

1min rust = 1min wandel

3min rust = 1min wandel, 1min dribbel , 1min wandel

4min rust = 1min wandel, 2min dribbel, 1min wandel

5min rust = 2min wandel, 1min dribbel, 2min wandel

6min rust = 2min wandel, 2min dribbel, 2min wandel

Trainingsdoel/ tempo: Loop niet te hard, het doel is het volbrengen van de trainingen!

Ben je verhinderd of heb je vragen?:

Naam trainer: Nadine de Jong
nadinedeong00@gmail.com

Naam trainer: Tristan Valkenburg
trishvalk@live.nl

Naam trainer: Marjolein van Marrewijk
marjoleinvanmarrewijk@hotmail.com