



Trainings schema 5km 2022



Week	Maandag	Dinsdag, Woensdag, Donderdag of Vrijdag	Zaterdag	Zondag
23-1/30-1	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	6 x 2min, 1min rust. Elke training vanaf nu 5min in- en uitlopen (dribbelen = makkelijk kunnen praten tussendoor)	Rust	Lopersproject
31-01/06-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	4 x(2min, 1min rust, 1min, 3min rust)	Rust	Lopersproject
07-02/13-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	3 x 5min, 3min rust Tot slot: 6 x een loopje op techniek (+- 100m) + wandelen tussendoor	Rust	Lopersproject
14-02/20-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	1-2-3-4-3-2-1min, 2min rust tussendoor Elke training vanaf nu 10min in- en uitlopen(dribbelen)	Rust	Lopersproject
21-02/27-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	Duurloop 30minuten met 6 x 1min sneller (zonder stoppen, zonder in-uitlopen)	Rust	Lopersproject
28-02/06-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	4 x 5min, 3min rust	Rust	Lopersproject
07-03/13-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	Duurloop 40minuten met 8 x 1min sneller Tot slot: 6x loopje op techniek (+- 100m) + wandelen tussendoor	Rust	Lopersproject
14-03/20-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	2-4-6-4-2min, 2min rust	Rust	Lopersproject
21-03/27-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	Relax: 8 x 1min, 1 min rust	5km	

1min rust = 1min wandel

2min rust = 30sec wandel, 1min dribbel,30sec wandel

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

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

Ben je verhinderd of heb je vragen?: **Naam trainer: Nico vd Berg**
zeijlberg@kabelfoon.nl

Naam trainer: Willem Sinterniklaas
s66willem@hotmail.com

Naam coordinator 5km: Marjolein v Marrewijk
marjoleinvanmarrewijk@hotmail.com