



Trainings schema starters 2022



Week	Maandag	Dinsdag, Woensdag, Donderdag of Vrijdag	Zaterdag	Zondag
24-1/30-1	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	8 x 1min, 1min rust. Elke training vanaf nu 10 minuten inwandelen en 5 minuten uitwandelen	Rust	Lopersproject
31-01/06-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	5 x 3min, 3min rust	Rust	Lopersproject
07-02/13-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	3 x 5min, 3min rust	Rust	Lopersproject
14-02/20-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	10 x 2min, 1min rust Elke training vanaf nu 5min in- en uitlopen(dribbelen)	Rust	Lopersproject
21-02/27-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	3 x 7min, 3min rust	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	Duurloopje 25min zonder in- en uitlopen (25min lang rustig dribbelen)	Rust	Lopersproject
14-03/20-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	Duurloopje 25min zonder in- en uitlopen (25min lang rustig dribbelen) met 6x 1 min sneller tussendoor zonder wandel	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: Nadine de Jong
nadinedeijong00@gmail.com

Naam trainer: Marjolein v Marrewijk
marioleinvanmarrewijk@hotmail.com