

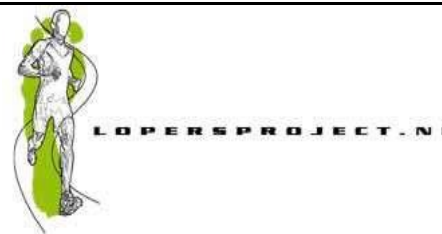


## Trainings schema Wandelen 2022

[www.lopersproject.nl](http://www.lopersproject.nl)

Verhinderd/blessure? Meld je af bij je trainer.

Pak eens zachte ondergrond ruiterspaden/bospaden/strand/gras goed voor de demping kracht en variatie.



Week	Dinsdag	Rust	Donderdag	Rust	Zaterdag	Zondag
24-01/30-01	Tempo 1/ 10 min. tempo 2/ 10 minuten Tempo 1/ 15 min. tempo 3/ 5 minuten Tempo 1/ 10 minuten	rust	Tempo 1/ 60 minuten	rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
31-01/06-02	Tempo 1/ 15 min. tempo 3/ 10 minuten Tempo 1/ 15 min. tempo 2/ 10 minuten Tempo 1/ 10 minuten	rust	Tempo 1/ 75 minuten	rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
07-02/13-02	Tempo 1/ 10 min. tempo 2/ 15 minuten Tempo 3/ 20 min. tempo 2/ 15 minuten Tempo 1/ 10 minuten	rust	Tempo 1/ 5 min. Tempo 2/ 10 minuten Tempo 3/ 5 minuten 3x deze sessie	rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
14-02/20-02	Tempo 1/ 10 min. tempo 3/ 20 minuten Tempo 1/ 5 min. tempo 2/ 10 minuten Tempo 1/ 10 minuten	rust	Tempo 1/ 15 minuten Tempo2/ 40 minuten Tempo 1/ 15 minuten	rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
21-02/27-02	Tempo 1/ 5 min. tempo 3/ 5 minuten Tempo 2/ 40 min. tempo 3/ 5 minuten Tempo 1/ 5 minuten	rust	Tempo 1/ 5 minuten Tempo 2/ 50 minuten Tempo 1/ 5 minuten	rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
28-02/06-03	tempo 2/ 60 minuten	rust	Tempo 2/ 20 minuten Tempo3/ 20 minuten Tempo 2/ 20 minuten	rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
07-03/13-03	Tempo 2/ 25 minuten Tempo3/ 25 minuten Tempo 2/ 25 minuten	rust	Tempo 2/ 10 min Tempo 3/ 20 minuten Tempo 1/ 10 min Tempo 3/ 20 minuten Tempo 2/ 10 minuten	rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
14-03/20-03	tempo 2/ 90 minuten	rust	tempo 2/ 30 minuten	rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Locatie nader te bepalen
21-03/27-03	tempo 2/ 35 minuten	rust	tempo 2/ 45 minuten	rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Ruitenburg halve Westland, Naaldwijk

Ben je verhinderd of heb je vragen?:

Naam trainer  
telefoon  
[email](#)

Naam trainer  
telefoon  
[email](#)

