# Trainings schema 5km 2023

www.lopersproject.nl

Verhinderd/blessure? Meld je af bij je trainer.

| Week | Maandag | Dinsdag/Woensdag/Donderdag of Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---|---|---|---|---|
| 9-1/15-1 | 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 |
| 16-01/22-01 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 4 x(2min, 1min rust, 1min, 3min rust) | Rust | Lopersproject |
| 23-01/29-01 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 3 x 5min, 3min rust Tot slot: 6 x een loopje op techniek (+- 100m) + wandelen tussendoor | Rust | Lopersproject |
| 30-01/05-02 | 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 |
| 06-02/12-02 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 7 x 3 min, 1 min rust | Rust | Lopersproject |
| 13-02/19-02 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | Duurloop 30minuten met 6 x 1min sneller (zonder stoppen, zonder in-uitlopen) | Rust | Lopersproject |
| 20-02/26-02 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 4 x 5min, 3min rust | Rust | Lopersproject |
| 27-02/05-03 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 10 x 2min, 1 min rust | Rust | Lopersproject |
| 06-03/12-03 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | Duurloop 40minuten met 8 x 1min sneller Tot slot: 6x loopje op techniek (+- 100m) + wandelen tussendoor | Rust | Lopersproject |
| 13-03/ 19-03 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | 2-4-6-4-2min, 2min rust | Rust | Lopersproject |
| 20-03/26-03 | rust, wandelen, fietsen of zwemmen | Relax: 8 x 1min, 1 min rust | Rust | Lopersproject |

1min rust = 1min wandel
2min rust = 30sec wandel, 1min dribbel,30sec wandel
3min rust = 1min wandel, 1min dribbel, 1min wandel

**Ben je verhinderd of heb je vragen?:**

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

**Naam trainer: Nico vd Berg**
zeijlberg@kabelfoon.nl

**Naam trainer: Astrid Barendse**
robas@kabelfoon.nl