



Trainings schema starters 2024



Week	Maandag	Dinsdag, Woensdag, Donderdag of Vrijdag	Zaterdag	Zondag
8-1/14-1	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	8 x 1min, 1min rust. Elke training vanaf nu 10 minuten inwandelen en 5 minuten uitwandelen	Rust	Lopersproject
15-01/21-01	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	5 x 3min, 3min rust	Rust	Lopersproject
22-01/28-01	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	4 x 4min, 3min rust	Rust	Lopersproject
29-01/04-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	3 x 5min, 3min rust	Rust	Lopersproject
05-02/11-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	10 x 2min, 1min rust Elke training vanaf nu 10minuten op eigen inzicht wandelen en dribbelen/huppelen.	Rust	Lopersproject
12-02/18-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	3 x 7min, 3min rust	Rust	Lopersproject
19-02/25-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	4 x 5min, 3min rust	Rust	Lopersproject
26-02/03-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	Duurloopje 20min zonder in- en uitlopen (20min lang rustig dribbelen)	Rust	Lopersproject
04-03/10-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	3 x 8min, 3min rust	Rust	Lopersproject
11-03/ 17-03	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
18-03/24-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	Relax: 8 x 1min, 1 min rust	Rust	5 km loop

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 trainer: Laura Jentink**
Laurajentink@hotmail.com

Naam trainer: Marjolein v Marrewijk
marjoleinvanmarrewijk@hotmail.com