




| wisselende omvang. | | | | Trainingsschema voor: Startende loper Sport 2Bfit | | | | Voorbereiding op de 5 km als onderdeel van de 20 van Alphen d.d. 8 maart. | | | | vandriel.sports@casema.nl - 06-38305923 | | | |
|---|---|----|--------|---|---|----|--------|---|----|----|-------|---|----|----|--------|
| WK | 8 | MA | 16-2 | WK | 9 | MA | 23-feb | WK | 10 | MA | 2-mrt | WK | 11 | MA | 9-mrt |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| WK | 8 | DI | 17-feb | WK | 9 | DI | 24-feb | WK | 10 | DI | 3-mrt | WK | 11 | DI | 10-mrt |
| 5' inlopen+ 8' losmaakoefeningen 4x5' Z1 hp=1' wandelen / dribbelen 5' rustig uitlopen en rekoefeningen | | | | 5' inlopen+ 8' losmaakoefeningen 6x4'Z1 hp=1' wandelen / dribbelen afsluiten met 5' wandelen+rekoefeningen | | | | 5' inlopen+ 8' losmaakoefeningen 2x3x5'Z1 hp=1' dribbel sp=2' wandelen / dribbelen na elke 5' neem je 1'dribbelpauze na de 3e keer ga je wandelen en dribbelen. Daarna herhaal je 3x5' afsluiten met 5' wandelen+rekoefeningen | | | | 5' inlopen+ 8' losmaakoefeningen 2x10' lekker ontspannen loslopen hp=2'wandelen afsluiten met 5' wandelen+rekoefeningen | | | |
| WK | 8 | WO | 18-feb | WK | 9 | WO | 25-feb | WK | 10 | WO | 4-mrt | WK | 11 | WO | 11-mrt |
| | | | | | | | | hp=herstelpauze sp=seriepauze | | | | | | | |
| WK | 8 | DO | 19-feb | WK | 9 | DO | 26-feb | WK | 10 | DO | 5-mrt | WK | 11 | DO | 12-mrt |
| 5' inlopen+ 8' losmaakoefeningen 10' Z1+6'Z2+4'Z3 hp1=1' hp2= 90" wandelen / dribbelen 5' rustig uitlopen en rekoefeningen | | | | 5' inlopen+ 8' losmaakoefeningen 10'Z1+8'Z2+6'Z2 hp1= 1' hp2=90" wandelen / dribbelen afsluiten met 5' wandelen+rekoefeningen | | | | 5' inlopen+ 8' losmaakoefeningen 3x9' Z1 hp=1'dribbelen let vooral op ontspannen lopen! afsluiten met 5' wandelen+rekoefeningen | | | | Sport2Bfit 5' inlopen+ 8' losmaakoefeningen+looptechniek 12'Z1+6'Z2+4'Z3 hp1= 1' hp2= 90" wandelen 6' uitwandelen + rekken | | | |
| WK | 8 | VR | 20-feb | WK | 9 | VR | 27-feb | WK | 10 | VR | 6-mrt | WK | 11 | VR | 13-mrt |
| | | | | | | | | Rust! | | | | | | | |
| WK | 8 | ZA | 21-feb | WK | 9 | ZA | 28-feb | WK | 10 | ZA | 7-mrt | WK | 11 | ZA | 14-mrt |
| | | | | | | | | Rust! | | | |  | | | |
| WK | 8 | ZO | 22-feb | WK | 9 | ZO | 1-mrt | WK | 10 | ZO | 8-mrt | WK | 11 | ZO | 15-mrt |
| Sport2Bfit 9:30 uur 5' inlopen Z1, losmaakoefeningen+looptechniek 2x11'Z1 hp=90" wandelen / dribbelen 5' rustig uitlopen en rekoefeningen | | | | Duintraining. 5' inlopen Z1, losmaakoefeningen+looptechniek 2x13' Z1 hp=1'dribbel 5' rustig uitlopen en rekoefeningen | | | | Heel veel succes!  Start 5 km 12:40 Start 10 km 14:05 nfo volgt. | | | | Sport2Bfit 5' inlopen Z1, losmaakoefeningen+looptechniek Optrainer naar de 10 km van de Leiden marathon? 5' rustig uitlopen en rekoefeningen | | | |
| Trainingszone Hartslag Zonder hartslagmeter geeft dit enige houvast: Zone 1 (Z1) HFmax-50. Met dit tempo kun je onderweg nog gemakkelijk een gesprek voeren Zone 2 (Z2) HFmax-40 . Praten wordt al wat lastiger, maar je raakt niet buiten adem Zone 3 (Z3) HFmax-30 . Dit tempo moet je zeker minimaal een uur vol kunnen houden (*) Zone 4 (Z4) HFmax-20 . Dit ligt in de buurt van je 1 0 km wedstrijdtempo (*) Zone 5 (Z5) HFmax-10 . Enkele minuten in dit tempo en je krijgt al zware benen (*) afhankelijk van je getraindheid. | | | | | | | | Sportieve Sport2BfitRunner, Als je met dit schema start loop je al bijna 20 minuten! Klasse, nu volhouden. Langzaam werk je naar de 5 km van Alphen. Maak je geen zorgen, de 5 km ga je zeker halen! Desnoods wandel je een stukje om te herstellen. Loop vooral lekker rustig in ontspannen praattempo. Na je 5 km is het een uitdaging je conditie vast te houden en verder uit te bouwen. Leuk om nieuwe doelen te stellen, misschien een 10 km? Trainen in een groep is altijd motiverend en gezellig. Meld je aan bij Sport2Bfit, We gaan in de toekomst leuke evenementen organiseren! Ik wens jullie weer heel veel loopplezier. | | | | | | | |