

alternatief trainingsschema woensdagochtendgroep 22 en 29 december 2021 en 5, 12, 19 en 26 januari 2022 (*)

wo 22 dec 3x8' snel

Rust=3' wandel en of dribbel

Te Zwaar?! Ga in plaats van hardlopen (stevig) doorlopen en/of loop de laatste 8' snel niet.

Start	Stop	
00:00	08:00	8' snel
12:00	20:00	8' snel
24:00	32:00	8' snel

wo 29 dec 2 – 3 – 4 – 3 – 2 – 3 – 4' snel

Rust=1' wandel en of dribbel

Te Zwaar?! Ga in plaats van hardlopen (stevig) doorlopen en/of loop de laatste 4' en eventueel de laatste 3' snel niet.

Start	Stop	
00:00	02:00	2' snel
03:00	06:00	3' snel
07:00	11:00	4' snel
12:00	15:00	3' snel
16:00	18:00	2' snel
19:00	22:00	3' snel
23:00	27:00	4' snel

wo 5 jan 2x10' snel

Rust=4' wandel en of dribbel

Te Zwaar?! Maak er 4x5' snel van met 1' rust tussen de 1ste en de 2de en de 3de en de 4de 5'

Start	Stop	
00:00	10:00	10' snel
14:00	24:00	10' snel

of

Start	Stop	
00:00	05:00	5' snel
06:00	11:00	5' snel
15:00	20:00	5' snel
21:00	26:00	5' snel

wo 12 jan 10x2' snel

Rust=1' wandel en of dribbel

Te Zwaar?! Ga in plaats van hardlopen (stevig) doorlopen en/of loop de laatste 2x2' of eventueel de laatste 4 x2' snel niet.

Start	Stop	Start	Stop
00:00	02:00	15:00	17:00
03:00	05:00	18:00	20:00
06:00	08:00	21:00	23:00
09:00	11:00	24:00	26:00
12:00	14:00	27:00	29:00

wo 19 jan 8 – 6 – 4 – 2' snel
 Rust=2' wandel en/of dribbel
Te Zwaar?! Ga in plaats van hardlopen (stevig) doorlopen en/of loop 7 – 5 – 3 – 1' snel of laat de 8'snel vervallen.

8-6-4-2' snel		7-5-3-1' snel		6-4-2' snel	
Start	Stop	Start	Stop	Start	Stop
00:00	08:00	00:00	07:00	00:00	06:00
10:00	16:00	09:00	14:00	08:00	12:00
18:00	22:00	16:00	19:00	14:00	16:00
24:00	26:00	19:00	20:00		

wo 26 jan '2x 12' snel
 Rust=4' wandel en of dribbel
Te Zwaar?! Ga in plaats van hardlopen (door)wandelen of maak er 4x6' snel van Rust= 1 – 4 – 1' wandel en of dribbel en/of loop de 4de 6' snel niet.

Start	Stop	of	Start	Stop
00:00	12:00		00:00	06:00
16:00	28:00		07:00	13:00
			17:00	23:00
			24:00	30:00

- Je kunt Je training zo zwaar maken als Je zelf wilt.
- Bedenk voor Je begint hoeveel series/herhalingen of welke afstanden Je wilt lopen.
- Als je aan een serie begint probeer hem dan in ieder geval wel af te maken.
- Het is beter om wat rustiger te beginnen om aan het eind nog wat over te hebben, dan hard van stapel gaan en het einde (bijna) niet meer halen.
- Te Zwaar?!** 'Te Zwaar?!' is een leidraad, er wordt aangegeven hoe het schema kan worden zonder het trainingsdoel te veel aan te tasten.
- Tempo's lopen in de baan 1, Rust en Serie pauze in baan 3 en hoger.
- Extra opdrachten tijdens de series zijn mogelijk.

(*) Maar door omstandigheden kan alsnog gekozen worden voor een alternatief