

## **Trainingschema Loopgroep Galder 2019**

| <b><i>datum</i></b> | <b><i>soort training</i></b>        | <b><i>omschrijving van de training</i></b>                 |
|---------------------|-------------------------------------|--|
| 2-jan               | minutenloop                         | Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard          |
| 9-jan               | Jaarvergadering en Nieuwjaarsborrel |  |
| 16-jan              | duurloop                            | Loop constant op een vaste snelheid en met praattempo      |
| 23-jan              | interval                            | Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)        |
| 30-jan              | piramideloop                        | 1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen |
|                     |                                     |  |
| 6-feb               | tempoloop                           | Lopen op hoog tempo (10 min.) tussendoor hersteltempo      |
| 13-feb              | vaartspel                           | Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen   |
| 20-feb              | minutenloop                         | Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard          |
| 27-feb              | duurloop                            | Loop constant op een vaste snelheid en praattempo          |
|                     |                                     |  |
| 6-mrt               | interval                            | Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)        |
| 13-mrt              | piramideloop                        | 1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen |
| 20-mrt              | tempoloop                           | Lopen op hoog tempo (10 min.) tussendoor hersteltempo      |
| 27-mrt              | vaartspel                           | Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen   |
|                     |                                     |  |
| 3-apr               | minutenloop                         | Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard          |
| 10-apr              | duurloop                            | Loop constant op een vaste snelheid en praattempo          |
| 17-apr              | interval                            | Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)        |
| 24-apr              | piramideloop                        | 1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen |
|                     |                                     |  |
| 1-mei               | tempoloop                           | Lopen op hoog tempo (10 min.) tussendoor hersteltempo      |
| 8-mei               | vrije training                      | Lopen met vrije keus voor afstand, plaats en tempo         |
| 15-mei              | vaartspel                           | Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen   |
| 22-mei              | minutenloop                         | Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard          |
| 29-mei              | duurloop                            | Loop constant op een vaste snelheid en praattempo          |
|                     |                                     |  |
| 5-jun               | interval                            | Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)        |
| 12-jun              | piramideloop                        | 1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen |
| 19-jun              | tempoloop                           | Lopen op hoog tempo (10 min.) tussendoor hersteltempo      |
| 26-jun              | vaartspel                           | Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen   |