

Trainingschema Loopgroep Galder 2018

<i>datum</i>	<i>soort training</i>	<i>omschrijving van de training</i>
4-jul	minutenloop	Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard (minimaal 4X)
11-jul	duurloop	Loop constant op een vaste snelheid en praattempo
18-jul	interval	Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)
25-jul	piramideloop	1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen
1-aug	vrije training	Lopen met vrije keus voor afstand, plaats en tempo
8-aug	vaartspel	Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen
15-aug	minutenloop	Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard (minimaal 4X)
22-aug	duurloop	Loop constant op een vaste snelheid en praattempo
29-aug	interval	Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)
5-sep	piramideloop	1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen
12-sep	tempoloop	Lopen op hoog tempo (10 min.) tussendoor hersteltempo
19-sep	vaartspel	Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen
26-sep	minutenloop	Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard (minimaal 4X)
3-okt	duurloop	Loop constant op een vaste snelheid en praattempo
10-okt	interval	Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)
17-okt	piramideloop	1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen
24-okt	tempoloop	Lopen op hoog tempo (10 min.) tussendoor hersteltempo
31-okt	vaartspel	Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen
7-nov	minutenloop	Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard (minimaal 4X)
14-nov	duurloop	Loop constant op een vaste snelheid en praattempo
21-nov	interval	Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)
28-nov	piramideloop	1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen
5-dec	vrije training	Lopen met vrije keus voor afstand, plaats en tempo
12-dec	tempoloop	Lopen op hoog tempo (10 min.) tussendoor hersteltempo
19-dec	vaartspel	Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen
26-dec	2e kerstdag	Geen training