

Trainingschema Loopgroep Galder 2020

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