

Training vanaf 23 September 2017 voor beginners en herstarters					
met opbouw voor de 5 km tijdens de Avondkerstloop op 23 December 2017					
Het schema is een leidraad en kan tijdens de voorbereiding aangepast worden					
		L = Lopen	W= Wandelen		
		<b>Inlopen</b>	<b>Oefeningen</b>	<b>Kern</b>	<b>Uitlopen</b>
1 ste training	23-sep	3x (1/2' L - 2,5' W)	Ontspanningsoefeningen	7x (1/2' L - 2,5 W)	uitwandelen
eigen training		4x (1/2' L - 1,5' W)	Ontspanningsoefeningen	7x (1' L - 3 W)	uitwandelen
2e training	30-sep	3x (1' L - 2 W)	Ontspanning accent:Benen	6x (1,5' L - 2,5 W)	uitwandelen
eigen training		3x (1' L - 2 W)	Ontspanning accent:Benen	4x (1,5' L - 2,5' W)	uitwandelen
				2x (2' L - 3' W)	
3e training	07-okt	3x (1,5' L - 2,5' W)	hele lichaam ontspannen	5x (2' L - 2' W)	uitwandelen
			met accent : armen		met oefeningen
eigen training		3x (2' L - 1' W)	hele lichaam ontspannen	4x (3' L - 3' W)	uitwandelen
			met accent : armen		met oefeningen
4e training	14-okt	2x (2,5' L - 2,5' W)	hele lichaam rekken benen	4x (3,5' L - 2,5' W)	uitwandelen
					met oefeningen
eigen training		2x (3' L - 2' W)	hele lichaam rekken benen	4x (4' L - 3' W)	uitwandelen
					met oefeningen
5e training	21-okt	3x (2' L - 1' W)	hele lichaam rekken benen	3x (5' L - 3' W) + 3' L	uitdribbelen
eigen training		3x (2' L - 1' W)	hele lichaam rekken benen	3x (6' L - 3' W) + 2' L	uitdribbelen
6e training	28-okt	3x (2' L - 1' W)	hele lichaam rekken	testloop 1 kilometer	uitdribbelen
				2x (5' L - 3' W)	
				1x (6' L - 3' W)	
eigen training		3x (2' L - 1' W)	hele lichaam rekken	1x (5' L - 3' W)	uitdribbelen
				1x (6' L - 3' W)	
				1x (7' L - 3' W) + 4'L	
7e training	04-nov	3x (2,5' L - 0,5' W)	hele lichaam armen en benen	5x (5' L - 3' W)	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		3x (2,5' L - 0,5' W)	hele lichaam armen en benen	4x (6' L - 2' W) + 3' L	uitdribbelen met oefeningen
8e training	11-nov	3x (2,5' L - 0,5' W)	hele lichaam kracht benen	3x (7' L - 3' W) + 5' L	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		3x (2,5' L - 0,5' W)	hele lichaam kracht benen	3x (8' L - 3' W) + 3' L	uitdribbelen met oefeningen
9e training	18-nov	2x (3' L - 1' W)	kracht bovenbenen	1x (9' L - 2' W)	uitdribbelen met oefeningen
				1x (10' L - 2' W)	
				1x (9' L - 2' W)	
eigen training		2x (3' L - 1' W)	kracht bovenbenen	1x (9' L - 2' W)	uitdribbelen met oefeningen
				1x (12' L - 2' W)	
				1x (9' L - 2' W)	
10e training	25-nov	2x (4' L - 1' W)	kracht onderbenen	1x (13' L - 3' W)	uitdribbelen met oefeningen
				1x (12' L - 3' W) + 5'L	
eigen training		2x (4' L - 1' W)	kracht onderbenen	1x (15' L - 3' W)	uitdribbelen met oefeningen
				1x (12' L - 3' W) + 5'L	
11e training	02-dec	1x (6' L - 1' W)	hele lichaam kracht	Coopertest (= 12' L)	uitdribbelen met oefeningen
				1 x 15' L	
eigen training		1x (8' L - 2' W)	hele lichaam kracht	1x (18' L - 3' W) + 15'L	uitdribbelen met oefeningen
12e training	09-dec	1x (8' L - 2' W)	hele lichaam souplesse	2x ( 18' L - 3' W )	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		1x (8' L - 2' W)	hele lichaam souplesse	2x ( 18' L - 3' W )	uitdribbelen met oefeningen
13e training	16-dec	1x (10' L - 2' W)	hele lichaam souplesse	1x (23' L - 5' W) + 15' L	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		rust in de laatste week met maximaal een duurloopje van 20'			
	23-dec		5 km. Avondkerstloop - 18.40		