

## **Trainingschema Loopgroep Galder 2020**

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