

Trainingschema Loopgroep Galder 2018

datum	soort training	omschrijving van de training
3-jan	Jaarvergadering en Nieuwjaarsborrel in cafe Het Knooppunt	
10-jan	minutenloop	Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard (minimaal 4X)
17-jan	duurloop	Loop constant op een vaste snelheid en praattempo
24-jan	interval	Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)
31-jan	piramideloop	1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen
7-feb	tempoloop	Lopen op hoog tempo (10 min.) tussendoor hersteltempo
14-feb	vaartspel	Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen
21-feb	minutenloop	Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard (minimaal 4X)
28-feb	duurloop	Loop constant op een vaste snelheid en praattempo
7-mrt	interval	Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)
14-mrt	piramideloop	1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen
21-mrt	tempoloop	Lopen op hoog tempo (10 min.) tussendoor hersteltempo
28-mrt	vaartspel	Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen
4-apr	minutenloop	Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard (minimaal 4X)
11-apr	duurloop	Loop constant op een vaste snelheid en praattempo
18-apr	interval	Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)
25-apr	piramideloop	1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen
2-mei	tempoloop	Lopen op hoog tempo (10 min.) tussendoor hersteltempo
9-mei	vrije training	Lopen met vrije keus voor afstand, plaats en tempo
16-mei	vaartspel	Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen
23-mei	minutenloop	Loop 5 min. rustig > 3 min. sneller > 2 min. hard (minimaal 4X)
30-mei	duurloop	Loop constant op een vaste snelheid en praattempo
6-jun	interval	Intensieve training (korte afstanden op hoog tempo)
13-jun	piramideloop	1-2-3-4-3-2-1 (afstand of tijd) bijv. m.b.v. lantaarnpalen
20-jun	tempoloop	Lopen op hoog tempo (10 min.) tussendoor hersteltempo
27-jun	vaartspel	Speelse vorm van intervaltraining en/of tempowisselingen