

DUURLOOPJES START RUNNING

BEGINNERS SCHEMA - ANTHONY VAN DEN BERG

BELANGRIJK

Trainingsdagen zijn zelf in te delen. Kies voor een dag rust voor en een dag rust na de training!!

Duurloop tempo is altijd rustig !!!


Beter te rustig dan te snel. Je moet makkelijk kunnen praten tijdens het lopen. NOOIT tot het uiterste gaan, dat heeft ook geen enkele zin.

Uithoudingsvermogen is belangrijker. Je moet eerst uithoudingsvermogen hebben voordat je aan snelheid gaat werken.


Blessures, pijntjes? Win eerst advies in voordat je doorloopt.

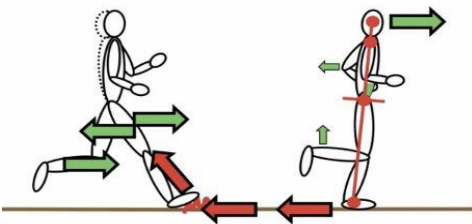
Doe altijd eerst wat rekoefeningen. (kuiten, bovenbeen voor en achter), enkels draaien etc!

WEEK	MINUUT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1 dag naar keuze		Yellow	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	White
2 dag naar keuze		Yellow	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	White
3 dag naar keuze		Yellow	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	White
4 dagen naar keuze		Yellow	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	White
5 dagen naar keuze		Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	White
6 dagen naar keuze		Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	White

 SNEL WANDELEN - FLINK DOORSTAPPEN

 hardlopen - JOGGEN - NIET SPRINTEN (rustig hardloop tempo)

 uit wandelen



Denk aan houding: rechtop, ligt naar voren laten vallen, schouders ontspannen, armen losjes meenemen, zoek de cadans en beleef PLEZIER...

Want lopen is WEL leuk!! SUCCES !