



TRAININGSSCHEMA Start To Run - Emmapark Brunssum

TWEE of DRIE TRAININGEN PER WEEK


TRAININGSDAG	15-09 t/m 20-09	22-09 t/m 27-09	29-09 t/m 04-10	06-10 t/m 11-10
zaterdag Emmapark 09.00 - 10.00 u.	info hardlopen 5 x (1 min. lopen, 1 min. wandelen) 1 x (2 min. lopen, 2 min. wandelen) 3 x (1 min. lopen, 1 min. wandelen)	4 x (2' lopen, 2' wandelen) 1 x (3' lopen, 2' wandelen) 1 x (1' lopen, 1' wandelen)	2 x (3' lopen, 2' wandelen) 1 x (4' lopen, 2' wandelen) 1 x (2' lopen, 2' wandelen)	3 x (4' lopen, p: 3' wandelen) 1x 500m met 1 tempoversnelling
maandag	5 x (1 min. lopen, 1 min. wandelen)	4 x (2' lopen, 2' wandelen)	3 x (3' lopen, p: 3' wandelen)	3-4 x (4' lopen, p: 3' wandelen)
woensdag Adelante 18.30 - 19.30 u.	4 x (2 min. lopen, 3 min. wandelen)	3 x (3' lopen, 3' wandelen)	2 x (4' lopen, p: 3' wandelen)	2 x (6' lopen, p: 3' wandelen)

opmerkingen	vier gouden regels: 1. langzaam opbouwen 2. neem je rustdagen 3. opwarmen en afkoelen 4. luister naar je lichaam	Het looptempo moet rustig zijn, zodat je nog kunt praten. Wandelminuten zijn geen hardloop minuten, zijn wel trainingsminuten.	dl = duurloop, praattempo p = pauze 5'= 5 minuten	
--------------------	---	---	---	--

TRAININGSDAG	13-10 t/m 18-10	20-10 t/m 25-10	27-10 t/m 01-11	3 november 2018
zaterdag Emmapark 09.00 - 10.00 u.	1 x (5' lopen, p: 3' wandelen) 1 x (6' lopen, p: 3' wandelen) 1x 500m hoog tempo	1 x (6' lopen, p: 3' wandelen) 1 x (7' lopen, p: 3' wandelen) 1x 500m met 2 tempoversnellingen	2 km test	start Parelloop Running Project: beginnen met lopen!
maandag	3-4 x (6' lopen, p: 3' wandelen)	3-4 x (7' lopen, p: 3' wandelen)	3 x 10' lopen, p: 5' wandelen	
woensdag Adelante 18.30 - 19.30 u.	2 x (8' lopen, p: 3' wandelen)	2 x (9' lopen, p: 5' wandelen)	2 x (12' lopen, p: 6' wandelen)	

Op 3 november start het Parelloop Running Project: beginnen met lopen. Vind je het hardlopen Leuk? Schrijf je dan in!

E: info@parelloop.nl

 /Parellooprunners

WWW.PARELLOOP.NL

