

L=lopen

W=wandelen

# TRAININGSSCHEMA VOOR BEGINNERS

vs2

(2 trainingen per week)

	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	Totaal
9-aug	15	2	8	2	6	1									34
2e train.	10	1	10	2	8	1	5	2							39
16-aug	15	2	10	1	8	2	3	1							42
2e train.	10	1	12	1	8	1	5	2							40
23-aug	18	2	8	2	8	2	2	2							44
2e train.	12	2	8	1	8	1	3	2							37
30-aug	<b>1000 meter testloop voor de gehele loopgroep. Baggelhuizerplas</b>														0
2e train.	12	1	8	1	10	2	6	2							42
6-sep	18	2	10	2	10	1	6	2							51
2e train.	12	1	10	2	10	1	6	2							44
13-sep	20	2	10	2	10	2									46
2e train.	15	2	10	2	10	1	6	2							48
20-sep	20	2	12	2	10	2									48
2e train.	15	1	12	2	10	2									42
27-sep	20	1	12	2	12	1									48
2e train.	15	1	12	2	12	2									44
4-okt	25	2	12	2	12	1									54
2e train.	20	2	14	2	12	1									51
11-okt	25	2	12	2	12	1									54
2e train.	20	1	14	2	12	1									50

- Waarschuwing: lopen is even verslavend als roken,  
maar brengt uw gezondheid geen schade toe. Integendeel
- Indien u overgewicht hebt, combineer dan het schema met een gezond dieet.  
Dit is de beste manier om kilo's kwijt te raken.
- Begin de training met een aantal minuten (vijf à tien) stevig wandelen als warming up.
- Het looptempo moet tijdens een training zodanig zijn dat je nog kunt praten  
Als u gaat hijgen gaat het te snel.
- Let op de ademhaling: gedurende twee passen inademen  
en dan gedurende twee passen weer uitademen.
- Probeer tijdens de wandelpauzes een stevig wandeltempo te onderhouden
- Ook al denkt u veel harder te kunnen, doe het niet. De duur is van belang, niet het tempo
- Neem tussen twee trainingen minstens één rustdag.
- Loop bij voorkeur niet steeds hetzelfde rondje.
- Het begin is het moeilijkste, daarna nemen spierpijn en andere ongemakken af.
- Na een training altijd spieren rekken