

### Wedstrijd training | Omgekeerde Pyramide

- Uitvoering kan alleen of in een groepje (max 4 Personen)
- Begin met een stuk rustig inlopen en doe daarna de losmaakoefeningen.
- Oefening gericht op de arminzet:
- Daarna doe je lopend enkele oefeningen gericht op de armen, steeds plm 20 meter.
  - Armen boven je
  - Armen voor je uit
  - Armen naar achteren
  - Armen voor je borst gekruist
  - Armen hangen langs je lijf
  - Armen bewegen een beetje mee
- Ga nu enkele keren deze 20 meter lopen en beweeg je armen steeds meer mee. Loop steeds ietsje sneller. Wat gebeurt er?
- Loopdeel
- We lopen vandaag een omgekeerde Pyramide. Totale hardlooptijd 19 minuten. De pauze is telkens 1 minuut.
- In de versnellingen loop je sneller dan je 5 kilometer wedstrijdtempo
- We beginnen met:
  - 4 minuten
  - P1
  - 3 minuten
  - P1
  - 2 minuten
  - P1
  - 1 minuut
  - P1
  - 2 minuten
  - P1
  - 3 minuten
  - P1
  - 4 minuten
  - P1
- Neem nu de tijd om rustig uit te lopen en te strekken en te strekken.
- Veel succes!

### Wedstrijd / Recreanten training (gevorderden) | Heuveltraining

- Uitvoering kan alleen of in een groepje (max 4 Personen)
- Start is, zoals gewoonlijk, rustig een stuk inlopen.  
Vervolgens maak je je gewrichten los, kan van onder naar boven of andersom.
- Warming up: bijvoorbeeld op het parkeerterrein van het Nesbos, maar kan op elke rustige plek. Start rustig met lopen en versnel af en toe een stukje, huppelen, knieheffen, hakkenbillen, kruisloop daarna is prima en voer daarbij het tempo langzaam op. Af en toe mag adem best flink hoog zitten.
- Vervolgens loop je rustig naar een flinke helling, bijvoorbeeld de Droge Wijmersweg richting Vlietlanden. Je bepaalt (met elkaar als je met meer bent) een punt onderaan de helling. Kan de brug zijn maar mag ook verder, waarmee het minder zwaar wordt >  
Markeer dat punt, leg bijv. een jasje neer!
- SESSIE 1: Ga vanaf dat punt 15 minuten zo vaak als mogelijk omhoog en terug, waarbij je de nadruk legt op snel naar boven en iets rustiger naar beneden om te herstellen. Tel hoeveel keer je het redt/hoever je komt in die 15 minuten.
- Herstel: Je neemt vervolgens 5-10 minuten pauze, waarin je in een heel rustig tempo blijft dribbelen.
- SESSIE 2: De 2e sessie van 15 minuten start vanaf hetzelfde punt. Maar nu ga je rustig omhoog en snel naar beneden. Kijk weer hoever je komt.
- Trek dan **de conclusie** wat voor jou de beste tactiek is als je een keer een wedstrijd gaat lopen in een heuvelachtige omgeving. Snel omhoog of juist snel naar beneden....?
- Aandachtspunt: neem goed je armbeweging mee en let op dat je niet met opgetrokken schouders loopt.
- Natuurlijk goed rekken na afloop om je spieren weer op lengte te brengen.  
Succes!