

WEEKSCHEMA - week 47

Houd de COVID-19 maatregelen in acht!
Uitvoering kan alleen of in een groepje van maximaal 4 lopers

Warming UP > Alle groepen!

Bij een warming-up gebeurt het volgende met hart en longen: **De hartfrequentie en de inhoud van de hartspier nemen toe.** Hierdoor pompt het hart meer bloed per minuut rond. De luchtwegen worden groter, doordat er meer longblaasjes open gaan staan. Ook neemt de doorbloeding van de longen toe. Neem je hier de tijd voor en met toenemende intensiteit dan ben je klaar voor een "pittige" training of wedstrijd. Voor een rustig duurlooptje mag het een onsje minder.

Een warming up is bedoeld om:

- ! Te controleren of je blessures/pijntjes hebt waarmee je rekening moet houden
- ! Je gewrichten te 'smeren'
- ! Je spieren op te warmen

1) Rustig stuk inlopen

2) Gewrichten losmaken, van onder naar boven:

- voeten draaien
- knieën draaien
- heupen/bekken draaien en kantelen
- armen zwaaien
- molenwiek (rechterarm linkerbeen en andersom)

3) Warmlopen, zoek een rustige plek op (bijv. parkeerterrein Nesbos):

- Start rustig met lopen en versnel af en toe een stukje,
- huppelen
- knieheffen
- hakkenbillen
- kruisloop
- hinkelen (5x links / 5x rechts)

Af en toe mag adem best flink hoog zitten > voer het tempo langzaam op!

FARTLEK

Het doel van deze training is om vrij te bewegen zonder klok of plan, met een hogere intensiteit dan een duurlooptje.

- Loop eerst weer 5 minuten in.
- Na de warming-up speel je met je snelheid door steeds korte stukken te versnellen (tot die boom, tot dat verkeersbord) en daarna weer rustig aan te doen tot je hersteld bent.
- Iedereen bepaalt afwisselend het tempo en de lengte.
 - Dit doe je 15-25 minuten.
- 5 minuten uitlopen in een rustig tempo

A run in the (Emma)park

Optie 1: vanaf de kinderboerderij eerst in een rustig tempo tot de andere kant van het park. Daarna in een flink (wedstrijd)tempo bovenlangs tot de kinderboerderij. Minimaal 5 rondes.

Optie 2: vanaf de kinderboerderij naar beneden in een rustig tempo, daarna bij elk pad naar rechts snel omhoog: korte pasjes en een flinke arminzet. Het volgende pad links rustig naar beneden tot het volgende pad omhoog (je mag door de speeltuin). Ga zo door tot eind v.h park. Hierna op (wedstrijd)tempo bovenlangs terug. Minimaal 3 rondes!

Optie 3: Gelijk aan optie 2, maar nu ga je ook op de terugweg slingerend snel omhoog en rustig naar beneden. Hiermee heb je een pittige intervaltraining te pakken. Ook 3 rondjes? Doe het gewoon!

Optie 4: Gelijk aan optie 3, ook weer heen en terug omhoog en omlaag, maar nu doe je alles op snelheid. Na elk rondje neem je enkele minuten rust. Neem de tijd op en onthou je snelste rondje

Als je deze training met meer mensen doet kun je ook tegen elkaar in lopen en aanmoedigen als je elkaar tegenkomt of zelfs van elk rondje een wedstrijdje maken.

Cooling down > Alle groepen

Rustig stuk uitlopen > 500 meter

Spieren langmaken, houd oefening 20sec vast en wissel van kant

- hielen rekken, een been iets voor andere been en zak door je knieën (blijf rechtop)
- kuiten rekken, stap uit en zoek de rek op
- binnenbeen, stap naar zijkant en zak door 1 been, zoek rek op
- bovenbeen, breng 1 voet naar je bil en druk je voet in je hand (ipv trekken aan je voet)
- hamstring/bilspier: sta op 1 been, leg je andere onderbeen op je knie en zak naar beneden
- armen: arm boven je hoofd en langs je borst rekken,
- vervolgens strek je je zo lang mogelijk uit, armen boven je hoofd en laat ze om de beurt vallen (3x per zijde)
- armen omhoog en buig heel langzaam naar voren, uithangen