

### Trainingsprogramma April, Mei, Juni, 2015

Dit trainingsprogramma is een handleiding en ondersteuning en is afhankelijk van je doel: beginnende lopers pakken 1 of 2 trainingen per week en minder intensief. Wil je wat meer of voorbereiden op een wedstrijd dan is dit een prima programma om mee te werken voor de 5 km de 10 km de halve marathon de 5 mijl en de 10 mijl Voor vragen en advies of een persoonlijk schema vraag het aan je trainer!

### Een nieuwe uitdaging? Bij Loopgroep N.A.V. kun je je voorbereiden op een evenement.

In de promotie- flyer op onze website ‘‘meedoen met een hardloopevenement’’ Staan een aantal wedstrijden vermeld.

Met een groepje ergens voor trainen werkt erg motiverend. Na een evaluatie wordt dan afgesproken waar we heen gaan.

Tip: wil je eens wat anders! Een Obstatelloop (Obstacle Run) of Colour Obstacle Run! Kijk eens op [www.opstakels.com](http://www.opstakels.com) misschien is het een idee om met een groepje hier aan mee te doen . Met een beetje voorbereiding is het wel te doen. En het is een leuke ervaring.

### Uitleg/toelichting programma: Voor uitgebreider uitleg kijk op [www.looptijden.nl](http://www.looptijden.nl) (trainingshandleiding).

1. Trainingvormen zijn:

- Intervaltraining, extensief of intensief trainen: (zie punt 3 intensiteit).
- Lange duurlopen: (kunnen 1 tot 1,5 uur zijn, maar ook 2 tot 3 uur).
- Tempo/wisselduurloop: ( dat je 3 verschillende tempo's bv. zone 2, 3, 4 steeds 10 min gaat lopen in de aangegeven volgorde).
- Climaxduurloop: (langzaam beginnen daarna loop je bv. om de 10 of 15 min een 0,5 km sneller)
- Fartlek vaartspel: spelen met je eigen snelheid (piramideloop, tempoloopje, wandelen, sprong oefeningen, heuveltje, achteruitlopen, enz.).
- Rust!
- Steigerungen: 3 tot 4 x korte versnellingen (meestal onderdeel van de warming- up)
- Buiten/FitnessRuning/ Bootcamp/Obstatels trotseren en Crosstraining zijn vormen van fitness kan zowel buiten als binnen: zonder moeilijke en ingewikkelde apparaten: het versterken van je spiergroepen, cardio oefeningen is vetverbranden, meer longinhoud dus meer conditie.
- Wandelen, zwemmen. Fietsen, skaten, sportschool.

2. Perioden:

- VP1= voorbereidingsperiode 1 (± 4 weken)
- VP2= voorbereidingsperiode 2 (± 4 weken)
- WP= wedstrijdperiode (± 4 weken)
- OP= overgangperiode ( ± 4 weken) = herstel

3. Intensiteit:

- De optimale intensiteit voor hardlooptraining hangt af je trainingsdoelen. In dit trainingsprogramma wordt uitgegaan van een verbetering van het aerobe uithoudingsvermogen waardoor de sporter na verloop van tijd steeds langere afstanden met meer snelheid kan afleggen. De manier van trainen die nodig is om dit doel te behalen heet duurtraining. Er zijn twee manieren van duurtraining: extensief en intensief. Beide zijn geschikt voor het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Extensieve duurtraining is meer geschikt voor langdurig sporten en voor algemene fitheid- en gezondheidsverbetering. Met intensieve duurtraining wordt het prestatievermogen meer verhoogd en de anaerobe drempel gaat ook omhoog (hogere anaerobe drempel betekend minder snel zuurstoftekort en minder snel buiten adem). Welke intensiteit voor je optimaal is hangt af van de trainingsdoelen en wat je zelf het prettigst vindt. Je kunt ook afwisselen door de ene keer intensieve duurtraining te doen, de andere keer extensieve duurtraining.

4. Testen/meten:

- Dat kun je als logboek bijhouden en met je trainer doornemen hoe het gaat o.a.:

- Rustpols- gemiddelde en maximum hardslag- omstandigheden- gevoel – aantal kilometers

#### 5. Feedback/evaluatie:

- Kun je ook als logboek bijhouden o.a.: samen met de groep en met je trainer praten over vooral verantwoord trainen (blessurevrij).

In het schema wordt met verschillende tempo's gewerkt. Deze tempo's zijn gekoppeld aan hartslagzones, deze zones worden aangeduid van zone 1 t/m 5. Als Je traint met een hartslagmeter, lees dan de informatie 'trainen met hartslagmeting' eens goed door (site Runner's World). Train je zonder hartslagmeter, Dan kun je onderstaande tempo's aanhouden tijdens de trainingen.

Joggen en matig tempo zijn bedoeld om **hardheid en uithoudingsvermogen** op te bouwen tijdens de trainingen op langere afstanden van 1000m tot ± 2500m of in tijd van 5 min tot ± 15 min en langer.

Wedstrijdtempo en versnellingstempo zijn bedoeld om **hardheid en snelheid** op te bouwen tijdens de trainingen op de korte en middellange afstanden van 100m tot ± 800m of in tijd van 30 sec tot ± 5 min.

Tempo	Omschrijving	Hartslagzone
Wandelen	Ontspannen lopen/wandelen, 4-5 km per uur	< Zone 1
Dribbelpas	Kort hardlooppasje waarbij de snelheid even hoog ligt als de versnelde looppas.	Zone 1
Joggen	Ontspannen hardlopen waarbij de snelheid iets hoger ligt dan tijdens de dribbel, ook de passen zijn langer.	Zone 2
Matig tempo	Tandje meer dan joggen, maar niet maximaal (gevoel dat je dit tempo langdurig kunt volhouden), zwaar hijgen en achter adem is een teken dat het te hard gaat	Zone 3
Wedstrijdtempo	Snelheid waarmee je een wedstrijd denkt te gaan lopen (snelheid waarmee je vermoeid, maar niet zwaar hijgend en achter adem over de finish komt.	Zone 4
Versnellingsloop	Tempoloop die boven het wedstrijdtempo ligt, (geen sprint).	Zone 5

**Trainen met hartslagmeting:** In overleg met de trainer kun je o.a. in een veldtest je maximale hartslag berekenen (HFmax= maximale hartslag). De Zoladz-methode kent 5 zones, afgeleid van je maximale hartslag. Deze methode leent zich goed voor het eenvoudig meten van je vooruitgang en is makkelijk te herleiden naar je hartslagmeter. In de schema's wordt gemakshalve gerekend met één methode; Zoladz.

- |  |                    |
|--|--------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Zone 1</b> , HFmax ->50 ( een heel rustig praattempo)                          | = herstelduurloop  |
| <input type="checkbox"/> <b>Zone 2</b> , HFmax -40 (een "normaal" duurlooptempo)                           | = normaalduurloop  |
| <input type="checkbox"/> <b>Zone 3</b> , HFmax -30 (een vlot tempo, praten gaat moeilijk)                  | = pittige duurloop |
| <input type="checkbox"/> <b>Zone 4</b> , HFmax -20 (pittig tempo, rond je AD. Ca. Je 10 km wedstrijdtempo) | = lange tempoloop  |
| <input type="checkbox"/> <b>Zone 5</b> , HFmax -10 (hard, tegen je maximum aan. Dit hou je maar even vol)  | = korte tempoloop  |

## Trainingsprogramma April, Mei, Juni, 2015

### Op de dinsdagtraining altijd een gevarieerde pittige warming- up van 30 min verdeeld in:

#### 1. Looptechniek:

- Door elke week aan hardloepscholing te doen wordt je bewust gemaakt op de fouten die je maakt. Daardoor ga je er zelf meer op letten om de oefeningen beter uit te voeren.
- Aandachtspunten/oefeningen zijn: leren ontspannen lopen, oefeningen met romp/hoofd, schouders, armen, voeten, benen, en oefeningen met heupen.

#### 2. Buiten Fitness oefeningen:

- Zijn veelzijdige spierversterkende oefeningen met je eigen lichaamsgewicht. Bij deze oefeningen concentreer je op het sterker maken van je verschillende spiergroepen. Zoals schouders, armen, borst, rug, buik, billen en benen. Je gaat vetverbranden/afvallen en krijgt meer longinhoud dus meer conditie. Na een sessie van deze krachtoefeningen met je eigen lichaamsgewicht krijg je een rustperiode van enkele dagen. In die tijd krijgen je spieren de tijd om te herstellen en sterker te worden. Daarna krijg je minder kans op blessures en je wordt sneller.

**De technische details worden tijdens de trainingen uitgelegd o.a.: tempo's hoeveel de herstel/pauze is, bovenstaande tempo's aanhouden tijdens de training, of omrekenen naar je 5 of 10 km wedstrijdtempo met een aanwezige tabel, of gewoon op gevoel. Tempo's: uitleg zie groene vak**

**Er wordt verantwoord getraind de beginners/minst geoefende krijgen veel aandacht en lopen minder meters**

### Lees eerst de uitleg/toelichting, veel plezier en succes met je trainingen

Week 1.	Trainingsvorm	Intensiteit in % of zones	Omvang/tijd	Training/kern	Testen/meten	Feedback/evaluatie
Maandag 13 april.	Climaxduurloop	Zone 2, 3	0:45 min	Daarin piramideloop: 1- 4 min versnellen p= 2 min		
Dinsdag 14 april. .	Intensief interval (kort)	Zone 3/4	0:45 min	w. up: met looptechniek/core-stability/krachtoefeningen, daarna 12 x (100 rustig-100 gem.- 100 vlot) p =100 m		
Woensdag 15 april.						
Donderdag 16 april.	Wisselduurloop		± 1:15 uur	Daarin: 4 x 1600 m 9 km/uur in 10:40 min en 1:30 rust		
Vrijdag 17 april.						
Zaterdag	Duurloop	Zone 2	± 1:15 uur	Waarvan de laatste 3 min op tempo		

18 april.						
Zondag 19 april.						
<b>Week 2.</b>	<b>Trainingsvorm</b>	<b>Intensiteit in % of Zones</b>	<b>Omvang/tijd</b>	<b>Training/kern</b>	<b>Testen/meten</b>	<b>Feedback/evaluatie</b>
Maandag 20 april.	Climaxduurloop	Zone 2, 3	0:45 min	Daarin: piramideloop: 2- 4- 6 min versnellen p= 2 min		
Dinsdag 21 april.	Intensief interval Lang	zone: 4, 5 wedstrijdtempo		w. up: met looptechniek/core-stability/krachtoefeningen, daarna: 1 <sup>e</sup> Dorp met Vaart- Loop parcours verkennen (groep foto maken)		
Woensdag 22 april.						
Donderdag 23 april.	Tempo- wisselduurloop		± 1:00 uur	Daarin: 2 x 2000 m 9 km/uur in 13:20 en 1:30 rust		
Vrijdag 24 april.						
Zaterdag 25 april.	Duurloop	Zone 2	± 1:30 uur	Laatste 4 min wat tempo maken		
Zondag 26 april.						
<b>Week 3.</b>	<b>Trainingsvorm</b>	<b>Intensiteit in % of Zones</b>	<b>Omvang/tijd</b>	<b>Training/kern</b>	<b>Testen/meten</b>	<b>Feedback/evaluatie</b>
Maandag 27 april.	Climaxduurloop	Zone 2, 3	± 0:45 min	Daarin piramideloop: 8- 6 min versnellen p= 2 min		
Dinsdag 28 april.	Extensief interval Kort/lang	Zone 4/5	4000 m	w. up: met looptechniek/ core-stability/krachtoefeningen daarna: 1T + 2T + 3T +4T + 3T + 2T + 1T + 2T + 3T + 4T alles met 1R		
Woensdag 29 april.						
Donderdag 30 april.	Tempo- wisselduurloop		± 1:00 uur	Daarin: 1 x 3 km, 1 x 2 km op 9- 10 km/uur en 1:30 rust		
Vrijdag						

1 mei.						
Zaterdag 2 mei.	Duurloop	Zone 2	± 1:30 uur	Met 5 versnellingen voor het eind van je duurloop		
Zondag 3 mei.						
<b>Week 4.</b>						
	<b>Trainingsvorm</b>	<b>Intensiteit in % of Zones</b>	<b>Omvang/tijd</b>	<b>Training/kern</b>	<b>Testen/meten</b>	<b>Feedback/evaluatie</b>
Maandag 4 mei.	Climaxduurloop	Zone 2, 3, 4	0:45 min	Daarin piramideloop: 6- 4- 2 versnellen p= 2 min		
Dinsdag 5 mei.	Intensief interval Kort	Zone 3 ½ /4	2500 m	w. up: met coördinatie: daarna: testloop 2500 of coopertest		
Woensdag 6 mei.						
Donderdag 7 mei.	Tempo-wisselduurloop		± 1:00 uur	Daarin: 1 x 3000 m in 9 km/uur = 20 min en 1 x 1500 m in 9 km/uur = 10 min. 2:00 min rust		
Vrijdag 8 mei.						
Zaterdag 9 mei.	Duurloop	Zone 2	± 1:15 uur	Waarvan voor het eind 1 x 1 min versnellen		
Zondag 10 mei.						
<b>Week 5.</b>						
	<b>Trainingsvorm</b>	<b>Intensiteit in % of Zones</b>	<b>Omvang/tijd</b>	<b>Training/kern</b>	<b>Testen/meten</b>	<b>Feedback/evaluatie</b>
Maandag 11 mei.	Climaxduurloop	Zone 2, 3, 4	0:45 min	Daarin piramideloop: 2- 4- 3 min versnellen p= 2 min		
Dinsdag 12 mei.	Intensief/extensief Lang/kort?)	??	??	w. up: met techniek: verzoeknummer: wie weet er een leuke training		
Woensdag 13 mei.						
Donderdag 14 mei.	Tempo-wisselduurloop		± 1:00 uur	Daarin: 800 mtr's: 2 x recht stuk. 2 x in een ronde 9- 10,5 km/uur = 4:35 min en 5:20 min , rust 1:30 min		

Vrijdag 15 mei.						
Zaterdag 16 mei.	Duurloop		± 1:30 uur	Waarvan voor het eind 1 x 5 min versnellen		
Zondag 17 mei.						
<b>Week 6.</b>	<b>Trainingsvorm</b>	<b>Intensiteit in % of Zones</b>	<b>Omvang/tijd</b>	<b>Training/kern</b>	<b>Testen/meten</b>	<b>Feedback/evaluatie</b>
Maandag 18 mei.	Fartlek vaartspel	Zone 2, 3, 4	0:45 min	P= naar behoefte (zie toelichting)		
Dinsdag 19 mei.	Extensief kort	Zone 4/5	4800 m	w. up: met kracht; daarna: 4 x (3 x 400T + _200R) in de serie tempo 2 a 4 sec sneller. (tempogevoel)		
Woensdag 20 mei.						
Donderdag 21 mei.	Tempo-wisselduurloop		± 1:00 uur	Daarin: 4 x 1000 m, 9 km/uur = 6:40 min, rust 1:30 min		
Vrijdag 22 mei.						
Zaterdag 23 mei.	Duurloop	Zone 2 ½	± 1:15 uur	Waarvan voor het eind 1 x 4 min versnellen		
Zondag 24 mei.						
<b>Week 7.</b>	<b>Trainingsvorm</b>	<b>Intensiteit in % of Zones</b>	<b>Omvang/tijd</b>	<b>Training/kern</b>	<b>Testen/meten</b>	<b>Feedback/evaluatie</b>
Maandag 25 mei.	Climaxduurloop	Zone 3, 4, 5	0:45 min	Daarin piramideloop: 3- 2- 3 min versnellen p= 2 min		
Dinsdag 26 mei.	Intensief interval Kort/lang	Zone 4/5	3600 m	w. up: met anti rotate: 3 x (400T +200R) + (800T + 200R)		
Woensdag 27 mei.						
Donderdag 28 mei.	Tempo-wisselduurloop	Zone 3/4	± 1:15 uur	Fartlek/vaartspel: spelen met je eigen snelheid, o.a. heuvel/tempo/piramide/training, (zie toelichting)		

Vrijdag 29 mei.						
Zaterdag 30 mei.	Duurloop	Zone 2	± 1: 15 uur	Waarvan voor het eind 1 x 3 min versnellen		
Zondag 31 mei.						
<b>Week 8.</b>						
	Trainingsvorm	Intensiteit in % of Zones	Omvang/tijd	Training/kern	Testen/meten	Feedback/evaluatie
Maandag 1 juni.	Climaxduurloop	Zone 2, 3,4	± 0:45 min	Daarin piramideloop: 4- 2- 4 min versnellen p= 2 min		
Dinsdag 2 juni.	Extensief interval Kort/midden	Zone 4/5	2500 m	w. up: met ademhaling, daarna testloop 2500 m		
Woensdag 3 juni.						
Donderdag 4 juni.	Tempo- wisselduurloop		± 1: 00 uur	Daarin: 2 x 2200 m in 9 km/uur = 13:53 min, rust 1:30 min		
Vrijdag 5 juni.						
Zaterdag 6 juni.	Duurloop	Zone 2 ½	± 1: 15 uur	Waarvan voor het eind 1 x 2 min versnellen		
Zondag 7 juni.						
<b>Week 9.</b>						
	Trainingsvorm	Intensiteit in % of Zones	Omvang/tijd	Training/kern	Testen/meten	Feedback/evaluatie
Maandag 8 juni.	Climaxduurloop	Zone 2, 3, 4, 2	0: 45 min	Daarin: piramideloop: 3- 3- 2- 2 min versnellen p= 2 min		
Dinsdag 9 juni.	Extensief interval kort/lang	Zones 3/4	± 0:45 min	w. up : met looptechniek/ core-stability/krachtoefeningen, daarna: 60 min zone 2 met daarin 12 x 30 sec versnellen		
Woensdag						

10 juni.						
Donderdag 11 juni.	Tempo- wisselduurloop		± 1: 00 uur	Daarin: 4 x 900 m in 9 km/uur = 6:00 min , rust 1:30 min		
Vrijdag 12 juni.						
Zaterdag 13 juni.	Duurloop	Zone 2 ½	± 1: 15 uur	Waarvan voor het eind 1 x 1 min versnellen		
Zondag 14 juni.						
<b>Week 10.</b>	<b>Trainingsvorm</b>	<b>Intensiteit in % of Zones</b>	<b>Omvang/tij d</b>	<b>Training/kern</b>	<b>Testen/meten</b>	<b>Feedback/evalu atie</b>
Maandag 15 juni.	Climaxduurloop	Zone 2, 3, 4		Daarin piramideloop: 4- 3- 2 min versnellen p= 2 min		
Dinsdag 16 juni.	Extensief Lang	Zone 4 ½	3000 m	W. up: met rompstabiliteit/core- stability: daarna: 2 x (3 x 300 + 1 x 600) tempo 600 = = tempo 300 m HP: 100 m SP: 200 m		
Woensdag 17 juni.						
Donderdag 18 juni.	Tempo- wisselduurloop		± 1: 00 uur	Daarin: 4 x 1000 m (970 m) is startsnelheid 1e km in 6:30 min, elke volgende moet sneller zijn, rust 1:30 min		
Vrijdag 19 juni.						
Zaterdag 20 juni.	Duurloop	Zone 2 ½	± 1: 30 uur	Waarvan voor het eind 1 x 4 min versnellen		
Zondag 21 juni.						
<b>Week 11.</b>	<b>Trainingsvorm</b>	<b>Intensiteit in % of Zones</b>	<b>Omvang/tij d</b>	<b>Training/kern</b>	<b>Testen/meten</b>	<b>Feedback/evalu atie</b>
Maandag 22 juni.	Fartlek vaartspel	Zone 3, 4	0:45 min	Bv: lantarenpaalloop (zie toelichting) p= 2 min		
Dinsdag	Extensief	Zone 4 ½	4000 m	w. up: met ritme en frequentie oefeningen: daarna:		



23 juni.	Midden/lang			3 x 1000 + 5 x 200- 30' /26' per 100 m HP: 300 m/100 m dribbelen		
Woensdag 24 juni.						
Donderdag 25 juni.	Tempo- wisselduurloop		± 1: 00 uur	Daarin: 1 x 2500 m + 2 x 1300 m , 9 km/uur = 16:40 min en 8:40 min, rust 2:00 min		
Vrijdag 26 juni.						
Zaterdag 27 juni.	Duurloop	Zone 2 ½	± 1: 30 uur	Waarvan voor het eind 1 x 3 min versnellen		
Zondag 28 juni.						

Week 12.	Trainingsvorm	Intensiteit in % of Zones	Omvang/tijd	Training/kern	Testen/meten	Feedback/evaluatie
Maandag 29 juni.	Climaxduurloop	Zone 2, 3,4	0:45 min	Daarin piramideloop: 3- 2- 1 min p= 2 min		
Dinsdag 30 juni.	Extensief/intensief	Zone??	??	w. up: met looptechniek/core- stability/krachtoefeningen, verzoeknummer: wie weet er een leuke training		
Woensdag 1 juni.						
Donderdag 2 juli.			1:15 uur	Daarin: 2 x 1800 m + 1 x 900 m 9 km/uur 12:00 min en 9:00 min, rust 2:00 min		
Vrijdag 3 juli.						
Zaterdag 4 juli.	Duurloop	Zone 2 ½	± 1: 15 uur	Waarvan voor het eind 1 x 2 min versnellen		
Zondag 5 juli.						

Week 13.	Trainingsvorm	Intensiteit in % of zones	Omvang/tijd	Training/kern	Testen/meten	Feedback/evaluatie
Maandag	Crosstraining	2, 3, 4	0;45 min	Bv. zwemmen, fietsen, skates, sportschool (zie		

6 juli.				toelichting)		
Dinsdag 7 juli.	Intensief Lang	Zone 5	2500 m	w. up: met beenkracht/kracht- uithouding: Testloop: 2500 m		
Woensdag 8 juli.						
Donderdag 9 juli.	Tempo- Wisselduurloop		1:15 uur	Daarin 1 x 4 km 9/km uur = 26:30 min en 1 x 1 km 9 km/uur = 6:40 min, rust 2:00 min		
Vrijdag 10 juli.						
Zaterdag 11 juli.	Duurloop	Zone 2 ½	± 1:30 uur	Waarvan voor het eind 1 x 1 min versnellen		
Zondag 12 juli.						
<b>Week 14.</b>	<b>Trainingsvorm</b>	<b>Intensiteit in % of zones</b>	<b>Omvang/tijden</b>	<b>Training/kern</b>	<b>Testen/meten</b>	<b>Feedback/evaluatie</b>
Maandag 13 juli.	Climaxduurloop	Zone 2, 3, 4		Daarin piramideloop: 1- 2- 3- 4- 3- 2- 1- p= 1 min		
Dinsdag 14 juli.	Intensief Lang	Zone 4 ½	± 0:45 min	w. up: combi oefeningen en versnellingsloopjes: daarna: groepjes maken van 4 – 6 lopers met ongeveer gelijke snelheid. 3 x 10 min tempolopen met iedere 400 m andere koploper. P = 2 min		
Woensdag 15 juli.						
Donderdag 16 juli.	Tempo- wisselduurloop		1:15 uur	Daarin: 4 x 1000 mtr. (3'00 min rust) 10 km/u = 6'00, 11 km/u = 5:30 min		
Vrijdag 17 juli.						
Zaterdag 18 juli.	Duurloop	Zone 1 à 2	± 1:30 uur	Waarvan voor het eind 5 x 2 min versnellen		
Zondag 19 juli.						
<b>Week 15.</b>	<b>Trainingsvorm</b>	<b>Intensiteit in % of zones</b>	<b>Omvang/tijden</b>	<b>Training/kern</b>	<b>Testen/meten</b>	<b>Feedback/evaluatie</b>
Maandag 20 juli.	Climaxduurloop	Zone 2, 3,4		Daarin piramideloop: 2- 3- 4- 5- 4- 3- 2 p= 1 min		

Dinsdag 21 juli.	Intensief Lang/kort	Zone 4 ½	4000 m	w. up: combi oefeningen en versnellingsloopjes: daarna: 4 x (1 x 800 + 1 x 200) + 200 m R tempo 800: 33 ' per 100 m en tempo 200: 30' per 100 m		
Woensdag 22 juli.						
Donderdag 23 juli.	Tempo- wisselduurloop		1:15 uur	Daarin: 5,3 km in 9 km/uur = 35:20 min en 10 km/uur = 31:45 min, doel = doseren, constant tempo		
Vrijdag 24 juli.						
Zaterdag 25 juli.	Duurloop	Zone 1 à 2	± 1:30 uur	Waarvan voor het eind 5 x 1 min versnellen		
Zondag 26 juli.						

Dit boek is een aanrader! Voor beginners, prestatie- en wedstrijdlopers

Met de souplesmethode presteer je beter en is de kans op een blessure kleiner. Schrap een groot deel van de lange, saaie duurlooptrainingen en presteer meer met minder training! Lees verder over het Duurloophmisverstand op [Hardloopkalender.nl](http://Hardloopkalender.nl)



Voorbeeldschema's voor: beginners 5 km, 10 km, ½ marathon en voor marathon.

Het verrijkt je plezier in het hardlopen met nieuwe, frisse ideeën. Natuurlijk samen met jullie clubtrainingen bij Dol- Olympia Combinatie (Loopgroep).

Dol Olympia Combinatie- Nieuw Amsterdam/Veenoord is een vereniging die lessen verzorgt in de volgende disciplines: Gymnastiek, Turnen, Springgroep, Zumba, Streetdance, Loopgroep. Kijk eens op onze website: [www.dololympia.nl](http://www.dololympia.nl)

Ton Besselink  
Bosmanstraat 23  
7833 KT Nieuw Amsterdam  
Trainer Loopgroep Nieuw Amsterdam/Veenoord  
Mobil: 06-22886045 Email: [ton.wil.besselink@gmail.com](mailto:ton.wil.besselink@gmail.com)

**Tell a friend!** (willen jullie meehelpen dit trainingsprogramma en deze informatie te delen, reageren en liken op facebook, twitter, linkedin)