



Doel: 5 km tijdens Tilburg Ten Miles, zondag 02-09-2018

Gebruik en uitleg schema zie onderaan laatste pagina!

Datum		Opmerkingen
Week 1: 20-05		
Zondag	30 min wandelen	Ontspannen lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag 23-05	1 2 2 2 2 1	T
N&D training of	2 2 2 2 2 2	H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 2 2 2	T
	2 2 2 2	H
Week 2: 27-05		
Zondag	35 min wandelen	Armen goed mee bewegen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	1 2 3 2 1	T
N&D training of	2 2 2 2 2	H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 3 2 3	T
	2 2 2 2	H
Week 3: 03-06		
Zondag	40 min wandelen	Niet te snel!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	1 2 3 2 3 2 1	T
N&D training of	1 1 2 1 2 1 1	H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	1 2 3 2 3 2 1	T
	1 1 1 1 1 1 1	H
		Neem je rustpauze zeker rustig!

Datum		Opmerkingen
Week 4:10-06		
Zondag		
Maandag	40 min wandelen.	
Dinsdag		
Woensdag N&D training of	2 4 2 4 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	3 3 6 3 3 2 2 2 2 2	T H
Week 5:17-06		
Zondag		
Maandag	45 min wandelen.	
Dinsdag		
Woensdag N&D training of	1 3 5 3 1 2 2 3 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	3 1 9 1 3 2 2 4 2 2	T H
Week 6:24-07		
Zondag		
Maandag	50 min wandelen.	
Dinsdag		
Woensdag N&D training of	6 5 4 3 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 2 12 2 2 2 2 4 2 2	T H

Trots lopen rechttop!

Let op houding!

Heupen aantikken!

Let op kniehef!

Let op de voeten recht vooruit!

Probeer iets sneller te lopen

Datum		Opmerkingen
Week 7: 01-07		
Zondag		
Maandag	50 min wandelen	Na 30 min iets sneller!
Dinsdag		
Woensdag N&D training of	3 6 6 3 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	1 2 3 15 3 2 1 2 2 2 3 2 2 2	T H
Week 8: 08-07		
Zondag		
Maandag	55 min wandelen	Armen ook goed meebewegen.
Dinsdag		
Woensdag N&D training of	2 4 2 10 2 4 2 2 2 2 3 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	5 18 5 2 4 2	T H
Week 9: 15-07		
Zondag		
Maandag	60 min wandelen	Lekker snel!
Dinsdag		
Woensdag N&D training of	3 5 3 5 3 1 2 1 2 1	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 22 2 2 4 2	T H
		Drink voor de training water!

Datum		Opmerkingen
Week 10: 22-07		
Zondag		
Maandag	60 min wandelen	Ook armen goed gebruiken!
Dinsdag		
Woensdag N&D training of	2 4 10 4 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	3 25 3 2 4 2	T H
Week 11: 29-07		
Zondag		
Maandag	60 min wandelen	Stevig wandelen!
Dinsdag		
Woensdag N&D training of	4 4 12 4 4 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 27 2 1 4 1	T H
Week 12: 05-08		
Zondag		
Maandag	60 min wandelen	Lekker snel Met arminzet!
Dinsdag		
Woensdag N&D training of	2 6 2 6 2 6 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	3 30 3 1 3 1	T H

Datum		Opmerkingen
Week 13: 12-08		
Zondag		
Maandag	60 minuten wandelen	
Dinsdag		
Woensdag N&D training of	2 4 10 4 2 1 1 2 1 1	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Week 14: 19-08		
Zondag	Testloop! Gratis deelname voor N&D lopers. Wandel/ dribbel mag ook tijdens deze testloop!	Bosloop TRR 2,5 of 5 km
Maandag	45 min wandelen of rust na deelname Bosloop	Statig rechtop!
Dinsdag		
Woensdag N&D training of	10-10-10 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Week 15: 26-08		
Zondag	20 minuten dribbel	Tempo van a.s. zondag TTM!!
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	LET OP! GROEPSFOTO WARANDE! Laatste gezamenlijke N&D training!	Info TTM weer, kleding etc.
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	
Zaterdag	Eventueel 10 / 15 min dribbel, spanning er uit lopen	Op tijd naar bed!!

Datum		Opmerkingen
Week 16: 02-09		
Zondag	Tilburg Ten Miles Lopen is feesten!!!	Toi-Toi-Toi Lekker genieten!
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	15 min dribbel herstel.	
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	
Zaterdag	15 min dribbel herstel.	

UITLEG SCHEMA	
T	Tempo dribbel/joggen
H	Herstel wandel

Kun je door omstandigheden maar 2x p. week trainen, laat dan de maandag training vervallen.
 Trainingsdagen onderling wisselen mag, maar nooit 2 tempotrainingen achtereen uitvoeren.
 Voor vragen over het schema kun je altijd bij de trainer terecht, ook over de testloop.
 De training van woensdag moet je uitvoeren indien je niet op de clinicdag aanwezig bent.
 Info bosloop: www.tilburgroadrunners.nl

SUCCES!!! HET BEGELEIDINGSTEAM NUIJTEN & DONKERS LOOPSCHOOL 2018