

Training snelwandelaars

22 juni 2024

Deelnemers:

Anita

~~Chris~~

Edwin

Hans

Katrien

Jasper

Liesbet

Loes

Marit

Mick

Peter

Remco

Rob

Robin

Trainer:

Henk

Adres

Atletiekvereniging
Duffel

Rooienberg 58

2570 DUFFEL (B)

09:30 uur

Ontvangst deelnemers

09:45 uur

Gereed maken voor ochtendtraining

10:00 uur

Ochtendtraining (weg)

- 5 min startpraatje.
- 20 min inlopen/wandelen gevolgd door losmakende oefeningen.
- 15 min loopscholing en techniektraining.
- 10 min op eigen tempo snelwandelen, 5 min heen/terug.
- 5 min (drink)pauze.
- **40 minuten "Interval":**
 - Steeds afwisselend rustige en snelle ronde.
- 20 min uitwandelen en overige Cooling Down.

12:00 uur

Einde training en omkleeden/douchen

12:15 uur

Lunch.

13:15 uur

Gereed maken voor middagtraining.

13:30 uur

Middagtraining (weg).

- 15 min inlopen/wandelen gevolgd door losmakende oefeningen.
- 5 min enkele (4) versnellingsloopjes (40-60-80-100 meter)
- **75 min duurtraining:**
 - 2 x 35 min heen en weer op Waarloossteenweg (ca 800 m)
 - P = 5 min, weer verzamelen op startpunt.
- 20 min uitwandelen en overige Cooling Down.

15:30 uur

Einde training en omkleeden/douchen.

15:45 uur

Napraten.

16:15 uur

Vertrek.



			15
			Duffe ▾
Anita	Bakker		1
Chris	Wiltsch		1
Edwin	Wijngaarden van		1
Hans	Drijvers		1
Henk	Plasman		1
Jasper	Hove van		1
Katrien	Hove van		1
Liesbet	Smet de		1
Loes	Bremen van		1
Marit	Bremen van		1
Mick	Bremen van		1
Peter	Hove van		1
Remco	Bruin de		1
Rob	Tersteeg		1
Robin	Hove van		1