

23 november 2024

Deelnemers:

Anne

Bauke

Boetje

Corina

Gerrit

Larissa

Liesbet

Loes

~~Marit~~

Mick

Remco

Rob

Sandra

Theo

Wilfried

Trainer:

Henk

Adres

**Olympus 70**

**Galgeweg 35**

**2671MR  
NAALDWIJK**



# Training snelwandelaars

09:30 uur                      Ontvangst deelnemers  
09:45 uur                      Gereed maken voor ochtendtraining

## 10:00 uur                      Ochtendtraining (hal/baan)

- 5 min startpraatje
- 15 min inlopen gevolgd door losmakende oefeningen.
- 15 min loopscholing.
- 10 min techniektraining
- 5 min pauze.
- 20 min snelwandelen op duurlooptempo, laatste 40 meter snel.
- 10 min actieve rust.
- 20 min snelwandelen op duurlooptempo, laatste 60 meter snel.
- 20 min uitwandelen en overige Cooling Down.

12:00 uur                      Einde training; omkleden/douchen  
12:15 uur                      Lunch  
13:15 uur                      Gereed maken voor middagtraining.

## 13:30 uur                      Middagtraining (weg/Snelbinder)

- 20 min inlopen gevolgd door losmakende oefeningen.
- 40 min:
  - Hardlopen op stukken omhoog.
  - (Snel)wandelen op stukken omlaag
- 5 min pauze (drink-, herstel- en verzamel-)
- 30 min:
  - Hardlopen op stukken omhoog.
  - (Snel)wandelen op stukken omlaag
- 20 min uitwandelen en overige Cooling Down.

15:30 uur                      Einde training; omkleden/douchen.

**16:15 uur                      Vertrek.**

			16
			Naaldw
Anne	Andel van		1
Bauke	Nijenhuis te		1
Boetje	Huliselan		1
Corina	Riezebos		1
Gerrit	Riezebos		1
Henk	Plasman		1
Larissa	Drogendijk		1
Liesbet	Smet de		1
Loes	Bremen van		1
Marit	Bremen van		1
Mick	Bremen van		1
Remco	Bruin de		1
Rob	Tersteeg		1
Sandra	Maas		1
Theo	Koenis		1
Wilfried	Bremen van		1