

Hoi Toppers

Hier het nieuwe schema

Ik ga uit van 2 trainingen op zaterdag en dinsdag.

Blijf heel en geniet van het lopen!

Zaterdag 9-11-2024

Warming-up: 15M dribbelen , wandelen, losmaak oefeningen , loopscholing.

Kern: 5 x 1,2,3M P1M SP 2M

Cooling down: 10M uitwandelen, dribbelen en rekoefeningen

Dinsdag 12-11-2024

Warming-up: dribbelen , wandelen, losmaak oefeningen , loopscholing.

Kern: 5 x 10m P2M

Cooling-down: uitwandelen, dribbelen en rekoefeningen .

Zaterdag 16-11--2024

Warming-up: 15M dribbelen , wandelen, losmaak oefeningen , loopscholing.

Kern: 20,15,10,5M P3,2,2

Cooling-down: 10M uitwandelen, dribbelen en rekoefeningen

Dinsdag 19-11-2024

Warming-up: 10M dribbelen, losmaak oefeningen, loopscholing.

Kern: 8x 5M P1M 5 x2M P1M

Cooling-down: 10M uitwandelen, dribbelen en rekoefeningen

Zaterdag 23-11-2024

Warming- up: dribbelen , wandelen, losmaak oefeningen , loopscholing

Kern: 4 x 15M P3M

Cooling-down: uitwandelen, dribbelen en rekoefeningen

Dinsdag 26-11-2024

Warming-up: 10M dribbelen, wandelen en losmaak oefeningen, loopscholing.

Kern 2 x 2,4,6,8M P1,1,2,2

Cooling-down: 10M uitwandelen, dribbelen en rekoefeningen .

Zaterdag 30-11-202

Warming-up: wandelen ,dribbelen, losmaak oefeningen,, loopscholing

Kern: 3 x 20M hardlopen P3M

Cooling-down: uitwandelen, dribbelen en rekoefeningen .

Dinsdag 3-12-2024

Warming-up: dribbelen, losmaak oefeningen, loopscholing.

Kern: 8 x5M P1M 5 x2M

Cooling-down: dribbelen en rekoefeningen

Zaterdag 7-12-2024

Warming-up: 10M wandelen ,dribbelen, , loopscholing en losmaak oefeningen,

Kern: 5 x10M P2M 5 x1M P1M

Cooling-down: 10M uitwandelen, dribbelen en rekoefeningen .

Dinsdag 10-12-2024

Warming-up: 10M dribbelen, losmaak oefeningen, loopscholing.

Kern: 8 x5M P1M 5 x2M

Cooling-down: 10M dribbelen en rekoefeningen