





BAV Programma december 2021

OKTOBER	ZA 2	WO 6	ZA 9	WO 13	ZA 16	WO 20	ZA 23	WO 27	ZA 30
Gezond & Fit 1	10 X 2 min snel, Rust 2 min W	Heel rustige duurloop ivm zaterdag.	5 km (duur)loop	6 X 5 min, Rust 1:30M om te hergroeperen.	6 X 4 min steeds laatste min versnellen Rust 2 min.	Pyramide (2 keer) 1-2-3--2-1. Rust 1 min dribbelen.	6 X 3min steeds de laatste min versnellen. Rust 1min wandelen.	7 X 2 min snel, P 2min W 3 X 1 min nog sneller. Rust 2 min	Pyramide 1-2-3-4-3-2-1. Rust 1 min
Gezond & Fit 2	10 X 2 min snel. Rust 2 min dribbelen. 5 X 1 min nog sneller. Rust 2 min	Heel rustige duurloop ivm zaterdag.	5 km (duur)loop	8 X 5 min, Rust 1:30M om te hergroeperen.	7 X 5min steeds de laatste min nog sneller Rust 2min dribbelen.	12 X 3 min, snel. Rust 1 min dribbelen	Pyramide 1-2-3-4-5-4-3-2-1 Wisselend tempo Rust 30 sec wandelen.	Rustige Duurloop 45 min aaneengesloten	Fartlek

NOVEMBER	WO 3	ZA 6	WO 10	ZA 13	WO 17	ZA 20	WO 24	ZA 27
Gezond & Fit 1	Duurloop 30 min pauzeeloos	Looptrainersdag Geen training	15 X 1 min snel, P 2 min dribbelen	6 X 3 min snel. P 2 min dribbelen	Pyramide 1-2-3--2-1. P 1 min 2 keer	Duurloop 30 min pauzeeloos	HIT 3 X 30 – 20 –10 sec P 45 sec. serie 2X	10 X 1 min snel P 2 min dribbelen
Gezond & Fit 2	Duurloop 45 min pauzeeloos	Looptrainersdag Geen training	20 X 1 min snel, P 2 min dribbelen	7 X 5min snel P 2 min dribbelen	Pyramide 1-2-3-4--5-4-3-2-1 min P 30 sec hoe korter de tijd hoe hoger het tempo.	Duurloop 45 min pauzeeloos	HIT 5 X 30 – 20 –10 sec P 45 sec. serie 2X	15 X 1 min snel P 2 min Dribbelen

DECEMBER	WO 1	ZA 4	WO 8	ZA 11	WO 15	ZA 18	WO 22	ZA 25	WO 29
Gezond & Fit 1	Eigen training Geen BAV G&F 1 Pyramide 1-2-3-2-1 P 1 min 2x	Fartlek	Eigen training Geen BAV G&F 1 15 X 1 min snel, Rust 2 min dribbelen	Tempo wissel loop	Eigen training Geen BAV G&F1 Duurloop 30 min aaneengesloten	Korte interval 7 X 3min steeds de laatste min versnellen. P 90 sec wandelen.	Lange interval 6 X 4 min snel. P 2 min. Of kerststallen route	Geen training 	Korte interval 8 X 2 min snel, P 2min wandelen
Gezond & Fit 2	Eigen training Geen BAV G&F 2 Pyramide 1-2-3-4--5-4-3-2-1 min. P 30sec Tempo, hoe korter de tijd hoe hoger het tempo.	Fartlek	Eigen training Geen BAV G&F 2 20 X 1 min snel, Rust 2 min dribbelen	Tempo wissel loop	Eigen training Geen BAV G&F2 Duurloop 45 min aaneengesloten	Korte interval 10 X 3 min steeds de laatste min versnellen P 90 sec dribbelen	Lange interval 6X 6 min snel. P 2 min. of kerststallen route	Geen training 	Heuveltraining

P= pauze

Als je drie keer in de week traint, doe dan eens een High Intensity Training of een heuveltraining extra. Kies eens een smal bospaadje of een pad met mul zand. Maar vooral; geniet ervan!

W= wandelen

Fartlek; zie <https://coachmefit.nl/train-je-tempowisselingen-met-fartlek-trainingen-schema/>