

Wandeljaarplan Astrea 2024

| Weeknr | Woensdag | Kern | Wandeldtype | Duur | Extra | Trainer |
|--------|----------|-----------------------------|--|---------|---|---------|
| 1 | 3-jan | Vakantie | Fijne Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar!!! | | | |
| 2 | 10-jan | 1. Basisconditie opbouwen | Rustige wandeling op vlak terrein, focus op een constant tempo om de basisconditie te verbeteren. | 1,5 uur | | Jop |
| 3 | 17-jan | 2. Kracht en stabiliteit | Heuvelachtige wandeling met geïntegreerde kracht- en stabiliteitsoefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen. | 1,5 uur | | Marije |
| 4 | 24-jan | 3. Duurvermogen vergroten | Langere wandeling op variërend vlak terrein om het duurvermogen te vergroten en de afstand geleidelijk te verlengen. | 1,5 uur | | Jop |
| 5 | 31-jan | 4. Techniek en balans | Wandelen met aandacht voor looptechniek, gecombineerd met specifieke balansoefeningen om de techniek en stabiliteit te verbeteren. | 1,5 uur | Zondag 4 februari Wandelen met Astrea >15km | Marieke |
| 6 | 7-feb | 5. Snelheid en tempo | Wandelen met afwisseling in snelheid op vlak terrein, waaronder korte versnellingen om de snelheid te verbeteren. | 1,5 uur | | Jop |
| 7 | 14-feb | 6. Herstel en variatie | Rustige herstelwandeling, inclusief lichte stretching om de spieren te ontspannen en variatie toe te voegen aan de routine. | 1,5 uur | | Marije |
| 8 | 21-feb | 7. Intervaltraining | Intervaltraining met wisselende tempo's op vlak terrein om zowel uithoudingsvermogen als snelheid te bevorderen. | 1,5 uur | | Jop |
| 9 | 28-feb | 8. Kracht en core | Heuvelachtige wandeling met focus op kracht en core-oefeningen om de spieren te versterken en de stabiliteit te bevorderen. | 1,5 uur | | Marije |
| 10 | 6-mrt | 9. Lange afstanden | Langere wandeling op vlak terrein om de afstand en het duurvermogen verder te vergroten. | 1,5 uur | | Jop |
| 11 | 13-mrt | 10. Techniek en snelheid | Wandelen met nadruk op looptechniek en snelheid op vlak terrein, inclusief korte sprints om de snelheid te maximaliseren. | 1,5 uur | | Marije |
| 12 | 20-mrt | 11. Herstel en variatie | Rustige herstelwandeling met lichte stretching voor spierherstel en variatie in de trainingsroutine. | 1,5 uur | Zondag 24 maart Wandelen met Astrea >15km | Jop |
| 13 | 27-mrt | 12. Snelheid en intervallen | Wandelen met gevarieerde snelheden en korte intervallen op vlak terrein om de anaërobie capaciteit te vergroten. | 1,5 uur | | Marije |
| 14 | 3-apr | 13. Afsluitende fase | Rustige wandeling met aandacht voor ontspanning en genieten van het wandelen op vlak terrein als afsluiting van het trainingsjaar. | 1,5 uur | | Jop |
| 15 | 10-apr | 1. Basisconditie opbouwen | Rustige wandeling op vlak terrein, focus op een constant tempo om de basisconditie te verbeteren. | 1,5 uur | | Marije |
| 16 | 17-apr | 2. Kracht en stabiliteit | Heuvelachtige wandeling met geïntegreerde kracht- en stabiliteitsoefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen. | 1,5 uur | | Jop |
| 17 | 24-apr | 3. Duurvermogen vergroten | Langere wandeling op variërend vlak terrein om het duurvermogen te vergroten en de afstand geleidelijk te verlengen. | 2,0 uur | | Marije |
| 18 | 1-mei | 4. Techniek en balans | Wandelen met aandacht voor looptechniek, gecombineerd met specifieke balansoefeningen om de techniek en stabiliteit te verbeteren. | 1,5 uur | | Jop |
| 19 | 8-mei | 5. Snelheid en tempo | Wandelen met afwisseling in snelheid op vlak terrein, waaronder korte versnellingen om de snelheid te verbeteren. | 1,5 uur | | Marije |
| 20 | 15-mei | 6. Herstel en variatie | Rustige herstelwandeling, inclusief lichte stretching om de spieren te ontspannen en variatie toe te voegen aan de routine. | 1,5 uur | | Jop |
| 21 | 22-mei | 7. Intervaltraining | Intervaltraining met wisselende tempo's op vlak terrein om zowel uithoudingsvermogen als snelheid te bevorderen. | 1,5 uur | Zondag 26 mei Urban Walk Groningen 18km | Marije |
| 22 | 29-mei | 8. Kracht en core | Heuvelachtige wandeling met focus op kracht en core-oefeningen om de spieren te versterken en de stabiliteit te bevorderen. | 1,5 uur | | Jop |
| 23 | 5-jun | 9. Lange afstanden | Langere wandeling op vlak terrein om de afstand en het duurvermogen verder te vergroten. | 2,0 uur | | Marije |
| 24 | 12-jun | 10. Techniek en snelheid | Wandelen met nadruk op looptechniek en snelheid op vlak terrein, inclusief korte sprints om de snelheid te maximaliseren. | 1,5 uur | | Jop |
| 25 | 19-jun | 11. Herstel en variatie | Rustige herstelwandeling met lichte stretching voor spierherstel en variatie in de trainingsroutine. | 1,5 uur | | Marije |
| 26 | 26-jun | 12. Snelheid en intervallen | Wandelen met gevarieerde snelheden en korte intervallen op vlak terrein om de anaërobie capaciteit te vergroten. | 1,5 uur | | Jop |
| 27 | 3-jul | 13. Afsluitende fase | Rustige wandeling met aandacht voor ontspanning en genieten van het wandelen op vlak terrein als afsluiting van het trainingsjaar. | 1,5 uur | | Marije |
| 28 | 10-jul | 1. Basisconditie opbouwen | Rustige wandeling op vlak terrein, focus op een constant tempo om de basisconditie te verbeteren. | 1,5 uur | | Jop |
| 29 | 17-jul | 2. Kracht en stabiliteit | Heuvelachtige wandeling met geïntegreerde kracht- en stabiliteitsoefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen. | 1,5 uur | | Marije |
| 30 | 24-jul | Zomertraining | Zomertraining | 1,5 uur | | ??? |
| 31 | 31-jul | Zomertraining | Zomertraining | 1,5 uur | | ??? |
| 32 | 7-aug | Zomertraining | Zomertraining | 1,5 uur | | Jop |
| 33 | 14-aug | Zomertraining | Zomertraining | 1,5 uur | | Marije |
| 34 | 21-aug | Zomertraining | Zomertraining | 1,5 uur | | Jop |
| 35 | 28-aug | Zomertraining | Zomertraining | 1,5 uur | | Marije |
| 36 | 4-sep | 3. Duurvermogen vergroten | Langere wandeling op variërend vlak terrein om het duurvermogen te vergroten en de afstand geleidelijk te verlengen. | 2,0 uur | | Jop |
| 37 | 11-sep | 4. Techniek en balans | Wandelen met aandacht voor looptechniek, gecombineerd met specifieke balansoefeningen om de techniek en stabiliteit te verbeteren. | 1,5 uur | | Marije |
| 38 | 18-sep | 5. Snelheid en tempo | Wandelen met afwisseling in snelheid op vlak terrein, waaronder korte versnellingen om de snelheid te verbeteren. | 1,5 uur | Zondag 22 sept Wandelen met Astrea >15km | Jop |
| 39 | 25-sep | 6. Herstel en variatie | Rustige herstelwandeling, inclusief lichte stretching om de spieren te ontspannen en variatie toe te voegen aan de routine. | 1,5 uur | | Marije |
| 40 | 2-okt | 7. Intervaltraining | Intervaltraining met wisselende tempo's op vlak terrein om zowel uithoudingsvermogen als snelheid te bevorderen. | 1,5 uur | | Jop |
| 41 | 9-okt | 8. Kracht en core | Heuvelachtige wandeling met focus op kracht en core-oefeningen om de spieren te versterken en de stabiliteit te bevorderen. | 1,5 uur | | Marije |
| 42 | 16-okt | 9. Lange afstanden | Langere wandeling op vlak terrein om de afstand en het duurvermogen verder te vergroten. | 2,0 uur | | Jop |
| 43 | 23-okt | 10. Techniek en snelheid | Wandelen met nadruk op looptechniek en snelheid op vlak terrein, inclusief korte sprints om de snelheid te maximaliseren. | 1,5 uur | | Marije |
| 44 | 30-okt | 11. Herstel en variatie | Rustige herstelwandeling met lichte stretching voor spierherstel en variatie in de trainingsroutine. | 1,5 uur | | Jop |
| 45 | 6-nov | 12. Snelheid en intervallen | Wandelen met gevarieerde snelheden en korte intervallen op vlak terrein om de anaërobie capaciteit te vergroten. | 1,5 uur | | Marije |
| 46 | 13-nov | 13. Afsluitende fase | Rustige wandeling met aandacht voor ontspanning en genieten van het wandelen op vlak terrein als afsluiting van het trainingsjaar. | 1,5 uur | | Jop |
| 47 | 20-nov | 1. Basisconditie opbouwen | Rustige wandeling op vlak terrein, focus op een constant tempo om de basisconditie te verbeteren. | 1,5 uur | Zondag 24 november Wandelen met Astrea >15km | Marije |
| 48 | 27-nov | 2. Kracht en stabiliteit | Heuvelachtige wandeling met geïntegreerde kracht- en stabiliteitsoefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen. | 1,5 uur | | Jop |
| 49 | 4-dec | 3. Duurvermogen vergroten | Langere wandeling op variërend vlak terrein om het duurvermogen te vergroten en de afstand geleidelijk te verlengen. | 1,5 uur | | Marije |
| 50 | 11-dec | 4. Techniek en balans | Wandelen met aandacht voor looptechniek, gecombineerd met specifieke balansoefeningen om de techniek en stabiliteit te verbeteren. | 1,5 uur | | Jop |
| 51 | 18-dec | 5. Snelheid en tempo | Wandelen met afwisseling in snelheid op vlak terrein, waaronder korte versnellingen om de snelheid te verbeteren. | 1,5 uur | | Marije |
| 52 | 25-dec | Vakantie | Fijne Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar!!! | | | |