

Wandeljaarplan Loopgroep Astrea 2025

| Weeknr | Woensdag | Trainingskern | Aandacht voor | EMI | Extra | Trainer |
|--------|----------|----------------|--|-------|--------------------------|--|
| 1 | 1-jan | Vakantie | Fijne Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar!!! | | | |
| 2 | 8-jan | Duur | Bewegelijkheid: lichte stretching om de spieren te ontspannen. | 6-11 | | In principe: even weken Jop |
| 3 | 15-jan | Korte interval | Uithoudingsvermogen | | | |
| 4 | 22-jan | Duur | Coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken | 11-13 | | |
| 5 | 29-jan | Lange interval | Kracht: oefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen | | Zondag 2 februari >15km | |
| 6 | 5-feb | Heuvel | Stabiliteit: looptechniek, gecombineerd met balansoefeningen | | | |
| 7 | 12-feb | Duur | Uithoudingsvermogen | 13-15 | | |
| 8 | 19-feb | Korte interval | Coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken | | | |
| 9 | 26-feb | Duur | Kracht: oefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen | 6-11 | | |
| 10 | 5-mrt | Lange interval | Stabiliteit: looptechniek, gecombineerd met balansoefeningen | | | |
| 11 | 12-mrt | Heuvel | Bewegelijkheid: lichte stretching om de spieren te ontspannen. | | | |
| 12 | 19-mrt | Duur | Coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken | 11-13 | Zondag 23 maart >15km | |
| 13 | 26-mrt | Korte interval | Kracht: oefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen | | | |
| 14 | 2-apr | Duur | Stabiliteit: looptechniek, gecombineerd met balansoefeningen | 13-15 | | |
| 15 | 9-apr | Lange interval | Bewegelijkheid: lichte stretching om de spieren te ontspannen. | | | |
| 16 | 16-apr | Heuvel | Uithoudingsvermogen | | | |
| 17 | 23-apr | Duur | Kracht: oefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen | 6-11 | | |
| 18 | 30-apr | Korte interval | Stabiliteit: looptechniek, gecombineerd met balansoefeningen | | | |
| 19 | 7-mei | Duur | Bewegelijkheid: lichte stretching om de spieren te ontspannen. | 11-13 | | |
| 20 | 14-mei | Lange interval | Uithoudingsvermogen | | | |
| 21 | 21-mei | Heuvel | Coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken | | Zondag 25 mei >15km | |
| 22 | 28-mei | Duur | Stabiliteit: looptechniek, gecombineerd met balansoefeningen | 13-15 | | |
| 23 | 4-jun | Korte interval | Bewegelijkheid: lichte stretching om de spieren te ontspannen. | | | |
| 24 | 11-jun | Duur | Uithoudingsvermogen | 6-11 | | |
| 25 | 18-jun | Lange interval | Coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken | | | |
| 26 | 25-jun | Heuvel | Kracht: oefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen | | | |
| 27 | 2-jul | Duur | Bewegelijkheid: lichte stretching om de spieren te ontspannen. | 11-13 | | met wisselende inzet van Marieke en Annalies |
| 28 | 9-jul | Korte interval | Uithoudingsvermogen | | | |
| 29 | 16-jul | Zomertraining | Zomertraining | | | |
| 30 | 23-jul | Zomertraining | Zomertraining | | | |
| 31 | 30-jul | Zomertraining | Zomertraining | | | |
| 32 | 6-aug | Zomertraining | Zomertraining | | | |
| 33 | 13-aug | Zomertraining | Zomertraining | | | |
| 34 | 20-aug | Zomertraining | Zomertraining | | | |
| 35 | 27-aug | Duur | Coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken | 6-11 | | |
| 36 | 3-sep | Lange interval | Kracht: oefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen | | | |
| 37 | 10-sep | Heuvel | Stabiliteit: looptechniek, gecombineerd met balansoefeningen | | | |
| 38 | 17-sep | Duur | Uithoudingsvermogen | 11-13 | Zondag 21 sept >15km | |
| 39 | 24-sep | Korte interval | Coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken | | | |
| 40 | 1-okt | Duur | Kracht: oefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen | 13-15 | | |
| 41 | 8-okt | Lange interval | Stabiliteit: looptechniek, gecombineerd met balansoefeningen | | | |
| 42 | 15-okt | Heuvel | Bewegelijkheid: lichte stretching om de spieren te ontspannen. | | | |
| 43 | 22-okt | Duur | Coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken | 6-11 | | |
| 44 | 29-okt | Korte interval | Kracht: oefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen | | | |
| 45 | 5-nov | Duur | Stabiliteit: looptechniek, gecombineerd met balansoefeningen | 11-13 | | |
| 46 | 12-nov | Lange interval | Bewegelijkheid: lichte stretching om de spieren te ontspannen. | | | |
| 47 | 19-nov | Heuvel | Uithoudingsvermogen | | Zondag 23 november >15km | |
| 48 | 26-nov | Duur | Kracht: oefeningen zoals squats, lunges en balansoefeningen | 13-15 | | |
| 49 | 3-dec | Korte interval | Stabiliteit: looptechniek, gecombineerd met balansoefeningen | | | |
| 50 | 10-dec | Duur | Bewegelijkheid: lichte stretching om de spieren te ontspannen. | 6-11 | | |
| 51 | 17-dec | Lange interval | Uithoudingsvermogen | | | |
| 52 | 24-dec | Vakantie | Fijne Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar!!! | | | |

Tabel "Ervaren Mate van Inspanning" (EMI)

| EMI | HARTSLAG (±) | HOE VOELT HET? | ADEMHALING | PRAATVERMOGEN |
|-----|--------------|------------------|------------------|-------------------------|
| 6 | 60 | kost geen moeite | normaal | conversatietempo |
| 9 | 90 | erg licht | nog normaal | ook normaal |
| 11 | 110 | licht | comfortabel | blijft goed |
| 13 | 130 | een beetje zwaar | zwaarder | wordt moeilijker |
| 15 | 150 | zwaar | zwaar en snel | lukt niet |
| 17 | 170 | erg zwaar | erg zwaar | onmogelijk |
| 19 | 190 | heel erg zwaar | hyperventilerend | voorlopig niet mogelijk |