

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 oneven weken Marjje met wisselende inzet van Marieke en Annalies	
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		Zondag 18 mei >15km		
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			
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