

Wandeljaarplan Loopgroep Astrea 2026

Weeknr	Woensdag	Trainingskern	Aandacht voor	Wandelzondagen	Trainer	
2	7-jan	Interval kort	Looptechniek en bewegelijkheid: Stretching/speloefeningen		In principe: even weken Jop oneven weken Marjie met wisselende inzet van Mareke en Annaïes	
3	14-jan	Duur (2 km test)	Looptechniek en coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken			
4	21-jan	Interval lang	Looptechniek en kracht: bijv. squats, lunges			
5	28-jan	Heuvel	Looptechniek en stabiliteit: balansoefeningen			
6	4-feb	Interval pyramide	Looptechniek en snelheid/uithoudingsvermogen	Zondag 8 februari		
7	11-feb	Interval kort	Looptechniek en coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken			
8	18-feb	Duur	Looptechniek en kracht: bijv. squats, lunges			
9	25-feb	Interval lang	Looptechniek en stabiliteit: balansoefeningen			
10	4-mrt	Heuvel	Looptechniek en snelheid/uithoudingsvermogen			
11	11-mrt	Interval pyramide	Looptechniek en bewegelijkheid: Stretching/speloefeningen			
12	18-mrt	Interval kort	Looptechniek en kracht: bijv. squats, lunges			
13	25-mrt	Interval lang	Looptechniek en stabiliteit: balansoefeningen	Zondag 29 maart		
14	1-apr	Duur (2 km test)	Looptechniek en snelheid/uithoudingsvermogen			
15	8-apr	Heuvel	Looptechniek en bewegelijkheid: Stretching/speloefeningen			
16	15-apr	Interval pyramide	Looptechniek en coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken			
17	22-apr	Interval kort	Looptechniek en stabiliteit: balansoefeningen			
18	29-apr	Duur	Looptechniek en snelheid/uithoudingsvermogen	Zondag 3 mei		
19	6-mei	Interval lang	Looptechniek en bewegelijkheid: Stretching/speloefeningen	Zondag 10 mei		
20	13-mei	Heuvel	Looptechniek en coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken			
21	20-mei	Interval pyramide	Looptechniek en kracht: bijv. squats, lunges			
22	27-mei	Interval kort	Looptechniek en snelheid/uithoudingsvermogen			
23	3-jun	Duur (2 km test)	Looptechniek en bewegelijkheid: Stretching/speloefeningen			
24	10-jun	Interval lang	Looptechniek en coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken			
25	17-jun	Heuvel	Looptechniek en kracht: bijv. squats, lunges			
26	24-jun	Interval pyramide	Looptechniek en stabiliteit: balansoefeningen	Zondag 28 juni		
27	1-jul	Interval kort	Looptechniek en bewegelijkheid: Stretching/speloefeningen			
28	8-jul	Zomertraining	Zomertraining			
29	15-jul	Zomertraining	Zomertraining			
30	22-jul	Zomertraining	Zomertraining			
31	29-jul	Zomertraining	Zomertraining			
32	5-aug	Zomertraining	Zomertraining			
33	12-aug	Zomertraining	Zomertraining			
34	19-aug	Duur (2 km test)	Looptechniek en coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken			
35	26-aug	Interval lang	Looptechniek en kracht: bijv. squats, lunges			
36	2-sep	Heuvel	Looptechniek en stabiliteit: balansoefeningen			
37	9-sep	Interval pyramide	Looptechniek en snelheid/uithoudingsvermogen	Zondag 13 september		
38	16-sep	Interval kort	Looptechniek en coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken			
39	23-sep	Duur	Looptechniek en kracht: bijv. squats, lunges			
40	30-sep	Interval lang	Looptechniek en stabiliteit: balansoefeningen			
41	7-okt	Heuvel	Looptechniek en snelheid/uithoudingsvermogen			
42	14-okt	Interval pyramide	Looptechniek en bewegelijkheid: Stretching/speloefeningen			
43	21-okt	Interval kort	Looptechniek en kracht: bijv. squats, lunges			
44	28-okt	Interval lang	Looptechniek en stabiliteit: balansoefeningen			
45	4-nov	Duur (2 km test)	Looptechniek en snelheid/uithoudingsvermogen	Zondag 8 november		
46	11-nov	Heuvel	Looptechniek en bewegelijkheid: Stretching/speloefeningen			
47	18-nov	Interval pyramide	Looptechniek en coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken			
48	25-nov	Interval kort	Looptechniek en stabiliteit: balansoefeningen			
49	2-dec	Duur	Looptechniek en snelheid/uithoudingsvermogen			
50	9-dec	Interval lang	Looptechniek en bewegelijkheid: Stretching/speloefeningen			
51	16-dec	Heuvel	Looptechniek en coördinatie: core-oefeningen om de spieren te versterken			
52	23-dec	Vakantie	Fijne Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar!!!			
53	30-dec	Vakantie	Fijne Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar!!!			