Quarantaine Kilo’s Kwijtraken

Quarantaine Trainingen met het doel dat je aan het eind van de quarantaine 4mijl kunt lopen (evt met tussenstops en eigen tempo). Dus zoek je quarantaine partner op en motiveer elkaar!

**Goeie locaties voor de looptrainingen:**

* Kardinge parkeerplaats of rondom de surfvijver
* Noorderplantsoen rondom de vijver.
* Stadspark Geitenweide of zonneweide.

**Richtlijnen Trainingsdagen:**

In het Schema kun je zien dat er opbouw en volgorde zit in de trainingen. Dit is niet zonder reden!!! Smokkelen is dus niet toegestaan. Ain’t on Strava, didn’t happen…

Houd dus de volgorde van het schema aan! Begin op een maandag of dinsdag en houd rekening met een rustdag tussendoor. Dit betekent dus ook dat je de Buik en Billen routine niet op de zelfde dag moet doen als de loop of fietstraining ☺

**Week 3**

**Looptraining:**

Je begint met 3x 5x 2minuten lopen en 1 minuut rust. Je loopt deze 2 minuten op ongeveer 60-70% duurloop. Na elke keer 5x 2’1’ doe je 5x 30”30” schaatsoefeningen (zie onderstaande oefeningen) Na één set heb je 5 minuten rust. Dit herhaal je dus 3 keer.

Schaatsoefeningen:

Recreant:

* Schaatspas op de plaats
* Lowwalk
* Lunges vooruit
* Schaatspas links
* Schaatspas recht

Hardrijders:

* Schaatssprong op de plaats
* Lowwalk
* Lunges vooruit
* Schaatsprong links
* Schaatsprong recht

**Fietstraining:**

Zie route

**Buik en billen routine: Na elke oefening 30 seconden rust.**

Planken: 30”

Side plank: per kant 30”

Crunches: 15 herhalingen

Leg Raises: 15 herhalingen

Herhaal dit 3x

Na elke oefening 30 seconden rust.

Squats: 15 herhalingen

Lunges: per kant 15 herhalingen

Spreid sluit springen: 30”

Uitvalspassen zijwaards: per kant 10 herhalingen

Herhaal dit 3x

**Week 4**

Looptraining:

7’30” training.

Je gaat 4x een serie lopen van 3x 2’30” – Dat houdt in dat je 7 en halve minuut bezig bent en dan heb je rust. Je gaat 2 minuten lopen en 3 seconden oefeningen doen (zie onderstaande oefeningen). Dit herhaal Serie rust is vijf minuten.

Oefeningen:

* Schaatspas
* Lunges vooruit
* Lowwalk

Buik en Billen Routine

Planken: 30”

Side plank: per kant 30”

Crunches: 15 herhalingen

Leg Raises: 15 herhalingen

Herhaal dit 3x

Na elke oefening 30 seconden rust.

Squats: 15 herhalingen

Lunges: per kant 15 herhalingen

Spreid sluit springen: 30”

Uitvalspassen zijwaards: per kant 10 herhalingen

Herhaal dit 3x

Fietstraining:

Je begint met 20 minuten in fietsen. Dus fiets op een rustig tempo naar je beginplek, bijvoorbeeld Westpoort, Rondje Peize of Rode Haan.

De kern is 3x 5x 1’1’ en serierust is 5’. Je gaat 1’ intensief fietsen op 70-80% en dan heb je 1 minuut rust. Zoek een lichte versnelling op in de rust om het zuur wat uit je benen te trappen. Deze serie herhaal je 3 keer. Daarna fiets je weer 20 minuten uit, dus terug naar huis. Dit betekent dus lekker rustig en niet als een malloot je gemiddelde nog even omhoog knallen.

Week 5

Looptraining:

Duurloop van 30’-40’ op 60-70%

Zie het rondje beneden:

Je begint onderaan het NP bij de Hoge der Aa. Steek de brug over en ga links langs het water langs. Je loopt de Hoge der Aa helemaal uit tot je bij Minerva uitkomt. Daar steek je links de brug over en loop je over de singels langs het Groninger Museum tot je niet meer verder kunt. Dan ga je weer links en sla je rechts de brug over en weer meteen links langs het water. Je vervolgt de grachten tot je bij de Nieuwe kijk in ’t jatstraat komt. Hier ga je in, langs de rechtbank. Loop een rondje om de Nieuwe Kerk en vervolg je weg langs het

Fietstraining:

Zie link route

Buik en Billen routine:

Planken: 1’

Side plank: per kant 45”

Crunches: 20 herhalingen

Leg Raises: 20 herhalingen

Scissors: 45”

Herhaal dit 3x

Na elke oefening 30 seconden rust.

Squats: 20 herhalingen

Wisselsprong: 45”

Spreid sluit springen: 45”

Uitvalspassen zijwaards: per kant 15 herhalingen

Burpees: 15 herhalingen

Herhaal dit 3x

Week 6

Looptraining:

Duurintervallen: 3x10’2’ op 70-80%

Buik en Billen routine

Planken: 1’

Side plank: per kant 45”

Crunches: 20 herhalingen

Leg Raises: 20 herhalingen

Scissors: 45”

Herhaal dit 3x

Na elke oefening 30 seconden rust.

Squats: 20 herhalingen

Lunges: 20 herhalingen per kant.

Spreid sluit springen: 45”

Uitvalspassen zijwaards: per kant 15 herhalingen

Herhaal dit 3x

**Doomsday: de 4mijl**

Dit is de dag dat je je harde werk aan de tand kan voelen. We hebben een paar routes uitgezocht.

* Bij Kardinge is een 4 mijl route uitgestippeld, dwars door de mooie natuur! De start van deze route begint bij de Kardinge plas en dan het fietspad richting Ten Boer. Dus, je gaat voor Kardinge staan, kijkt naar links, naar het water. Daar loop je heen en dan alleen immer geradeaus.
* Ook in het Stadspark is een 4 mijl route uitgestippeld. Deze is wat meer urban…

De start van de route is naast de Drafbaan, parcourslaan.

Bij alles geldt: Volg de pijlen op de weg/bordjes langs het pad.